

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



DESEMBRE 2023 sense ou ni fruits secs

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
4					Sopa amb brou de pollastre i pasta s/ou Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
5	Crema de carbassa i pastanaga Pasta s/ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i lleties) Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU	FESTIU
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
6	Sopa amb brou vegetal i pasta s/ou Amanida d'arròs amb llegums Fruita de temporada	Paella de verdures de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i albergínia Fruita de temporada	Bròquil amb patata Lleties estofades amb verdures logurt natural	Pasta s/ou amb salsa de xampinyons Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20 Dinar de Nadal	Dijous 21	Divendres 22
7	Patates etofades amb mongeta tendra i pastanaga Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Cigrons saltats amb verdures Fruita de temporada	Sopa de Nadal amb minimandonguilles (pasta s/ou) Pollastre rostit i amanida Postre especial s/ou ni fruits secs	VACANCES	
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	VACANCES				



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Gramatges i valoració nutricional del dinar de l'escola per edats

MENÚS DE 3 A 6 ANYS:

Verdures cuites o crues : 100-120g
Cereal s, pasta, arròs: 50-60g
Patata: 150-200g
Llegums: 30-50g
Carns: 40-50g
Peixos: 50-60g
Ous: unitat petita
Fruita fresca: 90-120g

Valoració nutricional de 3 a 6 anys:

E: 490-630 kcal
HC: 50-52%
PROT:12-14%
GREIXOS: 30-35%

MENÚS DE 7 A 12 ANYS:

Verdures cuites o crues : 120-150g
Cereals, pasta, arròs: 60-80g
Patata: 200-250g
Llegums: 50-60g
Carns: 60-80g
Peixos: 70-90g
Ous: 1-2 unitats
Fruita fresca: 120-150g

Valoració nutricional de 7 a 12 anys:

E: 665-840 kcal
HC: 50-52%
PROT:12-14%
GREIXOS: 30-35%

MENÚS DE 13 A 15 ANYS:

Verdures cuites o crues : 150-200g
Cereals, pasta, arròs: 80-90g
Patata: 250-300g
Llegums: 60-80g
Carns: 90-110g
Peixos: 100-130g
Ous: 1-2 unitats
Fruita fresca: 150-201g

Valoració nutricional de 13 a 15 anys:

E: 875-980 kcal
HC: 50-52%
PROT:12-14%
GREIXOS: 30-35%

ARCASA