

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



DESEMBRE 2023 sense porc

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
4					Sopa amb brou vegetal i pistons 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 Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Cigrons 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 maravilla Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Paella de verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb ceba i albergínia Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llenties estofades amb verdures logurt natural	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre arrebossat 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 Ous en Salsa Aurora Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal Pollastre rostit a la catalana i amanida Postre especial	VACANCES	
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	VACANCES				



5

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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

MENÚ 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%

MENÚ 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%

MENÚ 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