

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA CARLIT DESEMBRE 2023

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
8					Sopa amb brou de pollastre i pistons
					Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
					Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
1	Crema de carbassa i pastanaga	Sopa de peix amb arròs			
	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Estofat de porc amb verdurettes	FESTIU	FESTIU	FESTIU
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
2	Sopa amb brou vegetal i pasta maravilla	Paella de verdures de temporada	Bròquil amb patata	Macarrons amb salsa de xampinyons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Hamburguesa mixta amb ceba i albergínia	Llenties estofades amb verdures	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Pollastre arrebossat amb patates fregides
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
3	Patates etofades amb mongeta tendra i pastanaga	Crema de verdures i llegums	Sopa de Nadal amb minimandonguilles	VACANCES	
	Lluç al forn amb enciam i blat de moro	Ous en Salsa Aurora	Pollastre rostit a la catalana i amanida		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
VACANCES					



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
Cereals, 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