

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



FEBRER 2024 Ovolactovegetariana

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa vegetal amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara vegetal
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb ceba	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Llenties saltades amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Truita francesa amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa vegetal	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Llenties saltades amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Crema de llegums i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa vegetal amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Llenties saltades amb enciam i cogombre	Truita francesa amb xampinyons saltats a l'allet	Crema de verdures	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

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