

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



FEBRER 2024 Sense caqui

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous 1 | Divendres 2 |
|---|--|--|--|--|---|
| 4 | | | | Llenties bullides amb oli d'oliva | Sopa de peix amb arròs |
| | | | | Truita francesa amb amanida | Llacets amb salsa carbonara |
| | | | | 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 pernil | Crema de carbassa amb crostons | Sopa amb brou vegetal i pistons |
| | Truita de carbassó amb enciam i pastanaga | Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet | Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet | Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva | Pollastre al forn 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 amb patata | Sopa vegetal amb fideus i arròs | Crema de verdures | Arròs amb sofregit de tomàquet |
| | FESTIU | Espirals integrals amb bolonyesa de vedella | Calamars estofat amb patates i ceba | Cigrons estofats amb espinacs i ou dur | Pollastre al forn 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 | Estofat de gall dindi amb patata i verdures | Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa | Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec | Madonguilles de vedella a la jardineria |
| | 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 de pollastre 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 | Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre | Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'allet | Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada | |
| | 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
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