

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# FEBRER 2024 Sense ou ni fruits secs

|   | Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous 1  | Divendres 2  |
|---|---|---|---|---|--|
| 4 |   |   |   | Llenties bullides amb oli d'oliva<br>Crema de verdures<br>logurt natural  | Sopa de peix amb arròs<br>Pasta s/ou amb salsa carbonara<br>Fruita de temporada  |
| 5 | Dilluns 5<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba<br>Crema de llegums i pastanaga<br>Fruita de temporada | Dimarts 6<br>Pasta s/ou al pesto<br>Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                             | Dimecres 7<br>Mongeta verda saltada amb pernil<br>Hamburguesa amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                        | Dijous 8<br>Crema de carbassa amb crostons<br>Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva<br>logurt natural                           | Divendres 9<br>Sopa amb brou vegetal i pasta s/ou<br>Pollastre al forn amb patata i ceba<br>Fruita de temporada            |
| 6 | Dilluns 12<br>FESTIU  | Dimarts 13<br>Bròquil bullit amb patata<br>Pasta s/ou amb bolonyesa de vedella<br>Fruita de temporada                           | Dimecres 14<br>Sopa vegetal amb pasta s/ou i arròs<br>Calamars estofat amb patates i ceba<br>Fruita de temporada                  | Dijous 15<br>Crema de verdures<br>Cigrons estofats amb espinacs<br>logurt natural   | Divendres 16<br>Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada<br>Fruita de temporada |
| 7 | Dilluns 19<br>Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)<br>Amanida de llenties<br>Fruita de temporada         | Dimarts 20<br>Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega<br>Estofat de gall dindi amb patata i verdures<br>Fruita de temporada     | Dimecres 21<br>Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet<br>Crema de verdures<br>Fruita de temporada                        | Dijous 22<br>Sopa amb brou vegetal i pasta s/ou<br>Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec<br>logurt natural | Divendres 23<br>Crema de carbassó<br>Madonguilles de vedella a la jardineria<br>Fruita de temporada                        |
| 5 | Dilluns 26<br>Sopa de pollastre amb pasta s/ou<br>Mongetes seques saltades<br>Fruita de temporada                           | Dimarts 27<br>Mongeta verda bullida amb patata<br>Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada | Dimecres 28<br>Crema de cigrons amb pastanaga i ceba<br>Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'allet<br>Fruita de temporada | Dijous 29<br>Pasta s/ou amb salsa de formatge<br>Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada<br>logurt natural        | Divendres<br>Fruita de temporada   |



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 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**