

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# FEBRER 2024 Sense ou ni peix

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