

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



FEBRER 2024 vegetariana

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa vegetal amb arròs
				Crema de verdures	Llacets amb salsa de verdures
				logurt de soja	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
	Crema de llegums i pastanaga	Llenties saltades amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Amanida de mongetes seques
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	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	Mongetes seques saltades amb all	Cigrons estofats amb espinacs	Llenties saltades amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	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
	Amanida de llenties	Crema de llegums i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Cigrons saltats	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	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 tomàquet	
	Mongetes seques saltades	Llenties saltades amb enciam i cogombre	Xampinyons saltats a l'alet amb patates	Crema de verdures	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	

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