



ESCOLA CARLIT FEBRER 2024

Als nostres menús:

- *La fruita és variada i de temporada.
- *La verdura és de temporada.
- *La pasta, l'arròs i els llegums són ecològics.
- *La pasta i l'arròs s'alternen integrals.
- **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.



- *El peix serà fresc 2 cops al mes..
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- *Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- *Utilitzem oli d'oliva per amanir.
- *La sal és iodada



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%

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