

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 sense carn, peix, marisc ni fruits vermells

	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
4	Arròs amb salsa de tomàquet	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Crema de carbassó amb crostons	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa vegetal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Llenties saltades amb verdures	Macarrons integrals a la bolognesa vegetal i formatge rallat	Truita de carbassó amb enciam i tomàquet	Amanida de cigrons
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
5	Llenties guisades amb verdures	Menestra de verdures	Crema de pastanaga	Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa vegetal amb galets
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Mongetes blanques saltades amb all i julivert	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Arròs amb llenties, pèsols i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
6	Crema de verdures amb crostons	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i llenties	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cigrons amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
7	Crema de carbassa i pastanaga	Escudella vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Amanida de pasta	Llenties saltades amb verdures		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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