

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# GENER 2024 sense fruits secs

	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 <b>crostons</b>	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals a la bolognesa i formatge rallat	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Pollastre al forn amb ceba amb enciam i cogombre
	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 d'au amb galets
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb patates i xampinyons	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Mandonguilles a la jardinera (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 <b>crostons</b>	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies ( blat de moro, pastanaga i gall dindi )	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	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 ( col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida	filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	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