

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 Sense ou ni 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 crostons	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb pasta s/ou
	Llegums saltats	Fideuà de peix amb calamar (pasta s/ou)	Pasta s/ou 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 pasta s/ou
	Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb patates i xampinyons	Cigrons estofats amb espinacs	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 crostons	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i gall dindi)	Sopa amb brou vegetal amb pasta s/ou	Llenties bullides amb arròs integral
	Pasta s/ou amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa amb enciam i cogombre	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Feix al forn amb 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 pasta s/ou)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet	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
Cereal 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