



Als nostres menús:
 *La fruita és variada, de temporada proximitat
 *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
 *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir



*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
 *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
 *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



Miriam Ubach
 Dietista-Nutricionista
 Núm. Cal CAT00050



Gramatges i valoració nutricional del dinar de l'escola per edats

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
7			Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Llacets a la napolitana
			Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
			Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Entrepà de gall dindi		Bastonets de pa i fruita		Llet amb galetes
	Dilluns 76	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
8	Mongeta verda amb patata	Sopa amb brou de pollastre i pistons	Macarrons amb salsa de pastanaga	Pèsols bullits amb patata	Crema de pastanaga i porro
	Llenties guisades amb verdures	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Salsitxes a la jardinera	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb galetes
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16 Jornada El Circ	Divendres 17
1	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Trinxat de la Cerdanya	Mongetes blanques estofades	Sopa de bicicletes	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives
	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Nassos de pallaso (mandoinguielles amb salsa de tomàquet)	Filet de salmó al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Poma caramelitzada	Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb galetes
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
2	FESTIU	Macarrons amb tomàquet	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Cigrons estofats	Bròquil bullit amb patata
		Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb galetes
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres
3	Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa de bròquil i ceba			
	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Pollastre al forn amb enciam i cogombre			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Batut de fruites	logurt i fruita			

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%

* Els menús es planifiquen de manera que es garanteixen aquestes valoracions nutricionals.