Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

FEBRER 2022 SENSE PLVC NI LACTOSA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
			Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Llacets a la napolitana
7			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	Iogurt de soja

	Dilluns 76	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
	Mongeta verda amb patata	Sopa amb brou de pollastre i pistons	Macarrons amb salsa de pastanaga	Coliflor bullida amb patata	Crema de pastanaga i porro
8	Llenties guisades amb verdures	Truita de patata i espinacs 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	Iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16 Jornada El Circ	Divendres 17
	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
1	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 pallasso (mandoinguilles amb salsa de tomàquet)**	Filet de salmó al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Iogurt de soja	Fruita de temporada	**Poma caramelitzada**	Fruita de temporada

	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
		Macarrons amb tomàquet	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, alberginia...	Cigrons estofats	Bròquil bullit amb patata
2	**FESTIU**	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	Iogurt de soja	Fruita de temporada

	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres
	Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa de bròquil i ceba			
3	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Pollastre al forn amb enciam i cogombre			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

MENÚS 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%

MENÚS 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%

MENÚS 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.

ARCASA