



# SETEMBRE 2023 sense gluten, plvc, kiwi, soja ni enciam

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
		Macarrons sense gluten ni lactosa amb tomàquet	Crema de carbassa	Amanida de tomàquet i olives
		Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada	Paella d'arròs amb verdures i daus de gall dindi	Mongetes blanques saltades
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
	Arròs amb salsa de samfaina	Crema tèvia de carbassó amb daus de pernil	Menestra de verdures	Llenties amanides amb vinagreta
<b>FESTIU</b>	Truita de patata i ceba amb tomàquet i olives	Espaguetis integrals sense gluten ni lactosa a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons)	Filet de lluç amb tomàquet	Hamburguesa de pollastre amb remolatxa
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Crema de carbassó freda	Espinacs bullits amb patata	Amanida d'arròs	Hummus de cigrons amb bastonets sense gluten o Crema de cigrons	Mongeta verda saltada amb pernil
Espirals de llenties amb salsa de tomàquet	Pollastre al forn amb tomàquet	Filet de lluç al forn amb pastanaga i blat de moro	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb tomàquet i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Sopa vegetal amb galets s/gluten ni lactosa	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb i olives	Ensaladilla russa s/maionesa	Llacets sense gluten ni lactosa amb salsa de bròquil
Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades	Pollastre al forn amb ceba i poma	Sípia / Calamars estofada amb patata i verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

## 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%

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

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

**ARCASA**