



LLAR D'INFANTS MIREIA SETEMBRE 2023 TX 6- 12

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

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

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
		Triturat de verdures i llenties vermelles (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata i pastanaga)
		logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
FESTIU	Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata, pastanaga, coliflor)
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Triturat de verdures i gall dindi (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals

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, 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