

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**

**SETEMBRE 2023 sense ou**

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

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

~~Att. Mr. De~~

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

MENÚS 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%

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%

ARCSA