



SETEMBRE 2023 sense peix ni marisc

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
		Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassa	Amanida de tomàquet, formatge fresc i olives
		Truita de patata i ceba 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
	Arròs amb salsa de samfaina	Crema tèvia de carbassó amb daus de pernil	Menestra de verdures	Llenties amanides amb vinagreta
FESTIU	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Estofat de vedella amb verdures i patata	Hamburguesa vegetal 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
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 de llenties amb salsa de tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó 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
Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives	Ensaladilla russa	Llacets amb salsa de bròquil i formatge
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	Truita francesa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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