



# SETEMBRE 2023 no carn

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
4		Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	Paella d'arròs amb verdures	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	Menestra de verdures	Llenties amanides amb vinagreta
5	FESTIU	Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de lluç amb enciam i tomàquet	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 ceba
6	Amanida de cigrons	Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb verdures 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
7	Arròs a la cubana amb tomàquet	Mongetes blanques saltades	Hamburguesa vegetal amb verdures i daus de patata	Sípia / Calamars estofada amb patata i verdures
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  
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%

**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**