



# OCTUBRE 2023 sense gluten, plv, kiwi, soja ni enciam

Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4		Dijous 5		Divendres 6	
4	Pèsols bullits amb patata	Crema de verdures		Macarrons sense gluten ni lactosa amb tomàquet		Mongeta verda saltada amb pernil		Sopa amb brou de pollastre i pistons sense gluten ni lactosa	
	Hamburguesa amb amanida de tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre		Filet de bacallà al forn amb cogombre i blat de moro		Cigrons estofats		Trita de patata i ceba amb tomàquet olives	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11		Dijous 12		Divendres 13	
5	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Crema de carbassa		Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives		FESTIU		FESTIU	
	Espaguetis sense gluten ni lactosa amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Trita de patata i ceba amb amanida		Estofat de gall dindi amb verdures					
	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada					
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18		Dijous 19		Divendres 20	
6	Sopa amb brou vegetal i pistons sense gluten ni lactosa	Bròquil bullit amb patata		Cigrons estofats		Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...		Crema de carbassó	
	Trita de patata i ceba amb pastanaga i olives	Estofat de gall dindi amb verdures		Hamburguesa de pollastre la planxa amb tomàquet i remolatxa		Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat amb tiges d'espàrrec		Espirals de llenties amb tomàquet	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25		Dijous 26		Divendres 27	
7	Crema de verdures i llegums	Llacets sense gluten amb oli i orenga		Coliflor bullida amb patata		Sopa de peix amb arròs		Cigrons estofats	
	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Contracua de pollastre al forn amb amanida de cogombre		Mandonguilles de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)		Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida		Peix al forn amb tomàquet i blat de moro	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Dilluns 30		Dimarts 31 Castanyada		Dimecres		Dijous		Divendres 29	
5	Espaguetis sense gluten amb tomàquet	Crema de carbassa i poma							
	Trita francesa amb pastanaga i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata							
	Fruita de temporada	Fruita fresca i tall de moniato al forn							



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  
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%

**ARCASA**