



LLAR D'INFANTS MIREIA OCTUBRE 2023

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 pels aliments de qualitat i proximitat.
*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pèsols bullits amb patata	Crema de verdures	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Sopa amb brou de pollastre i pistons
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons estofats	Trita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Crema de carbassa	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	FESTIU	FESTIU
Espaguetis 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		
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi		
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Sopa amb brou vegetal i pistons	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Crema de carbassó
Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures	Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb enciam i remolatxa	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat amb enciam i tiges d'espàrrec	Espirals de llenties amb salsa pesto
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa carbonara	Coliflor bullida amb patata	Sopa de peix amb arròs	Cigrons estofats
Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Contracua de pollastre al forn amb enciam i 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	Seitons al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
Dilluns 30	Dimarts 31 Castanyada	Dimecres	Dijous	Divendres
Espaguetis amb salsa pesto rosso	Crema de carbassa i poma			
Trita francesa amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
Fruita de temporada	Fruita fresca i tall de moniato al forn			
Batut de fruites	logurt i fruita			

MENÚ DE 3 A 6 ANYS:

Verdures cuites o cruës : 100-120g
Cereal s, pasta, arròs: 50-80g
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 cruës : 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 cruës : 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