



# ESCOLA PEDAGOGIUM COS 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 dels 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	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
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)	Truita de patata i ceba amb amanida	Estofat de gall dindi amb verduteres		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
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
Truita 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
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	Contracuixa 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
Dilluns 30	Dimarts 31 Castanyada	Dimecres	Dijous	Divendres 29
Espaguetis amb salsa pesto rosso	Crema de carbassa i poma			
Truita 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			

### MENÚ DE 3 A 6 ANYS:

Verdures cuites o cruës : 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 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