



OCTUBRE 2023 sense ou

Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4		Dijous 5		Divendres 6	
Pèsols bullits amb patata		Crema de verdures		Macarrons s/ou al pesto		Mongeta verda saltada amb pernil		Sopa amb brou de pollastre i pistons s/ou	
4	Hamburguesa amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre		Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro		Cigrons estofats		Amanida d'arròs	
	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	
5	Espaguetis s/ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)	Hamburguesa amb enciam i tomàquet		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	
Sopa amb brou vegetal i pistons s/ou		Bròquil bullit amb patata		Cigrons estofats		Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...		Crema de carbassó	
6	Arròs amb tomàquet	Estofat de gall dindi amb verdures		Hamburguesa de pollastre la planxa amb enciam i remolatxa		Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat amb enciam i tiges d'espàrrec		Espirals sense ou 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 sense ou amb salsa carbonara		Coliflor bullida amb patata		Sopa de peix amb arròs		Cigrons estofats	
7	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Contracuiça de pollastre al forn amb enciam i cogombre		Mandonguilles de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)		Llgums saltades		Peix 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 s/ou amb salsa pesto rosso		Crema de carbassa i poma							
5	Amanida completa	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 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