Col·legi PEDAGOGIUM COS
1964
pedagogium-cos.cat

Menú desembre 2023 sense lactosa i sense PLV

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**

***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 granges catalanes.**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				Sopa amb brou de pollastre i pistons
				Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
				Fruita de temporada
Dilluns 4	**Dimarts 5**	**Dimecres 6**	**Dijous 7**	**Divendres 8**
Crema de carbassa i pastanaga	Sopa de peix amb arròs			
Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)	Estofat de porc amb verduretes	**FESTIU**	**FESTIU**	**FESTIU**
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Dilluns 11	**Dimarts 12**	**Dimecres 13**	**Dijous 14**	**Divendres 15**
Sopa amb brou vegetal i pasta maravilla	Paella de verdures de temporada	Bròquil amb patata	Macarrons amb salsa de xampinyons	Crema de carbassó
Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Hamburguesa mixta amb ceba i albergínia	Llenties estofades amb verdures	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Pollastre guisat amb ceba, pebrot, tomàquet i moniato
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt vegetal o fruita	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	**Menú especial Nadal**	**Dimecres 20**	**Dijous 21**	**Divendres 22**
Patates etofades amb mongeta tendra i pastanaga	**Sopa de Nadal amb galets**	**VACANCES**		
Truita francesa amb enciam i blat de moro	**Pollastre rostit a la catalana i amanida**			
Fruita de temporada	**Postre especial sense PLV**			
Dilluns	**Dimarts**	**Dimecres**	**Dijous**	**Divendres**
VACANCES				

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Gramatges i valoració nutricional del dinar de l'escola per edats

MENÚS DE 3 A 6 ANYS:
Verdures cuites o crues : 100-120g
Cereals, 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%

MENÚS 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%

MENÚS 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