



DESEMBRE 2023 sense ou ni fruits secs

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				Sopa amb brou de pollastre i pasta s/ou
				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			
Pasta s/ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)	Estofat de porc amb verdures	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 s/ou	Paella de verdures de temporada	Bròquil amb patata	Pasta s/ou amb salsa de xampinyons	Crema de carbassó
Mongetes blanques saltejades amb porro	Hamburguesa mixta amb ceba i albergínia	Lleties 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	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20 Dinar de Nadal	Dijous 21	Divendres 22
Patates etofades amb mongeta tendra i pastanaga	Sopa de Nadal amb pasta s/ou	VACANCES		
Lluç al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit a la catalana i amanida			
Fruita de temporada	Postre especial s/ou ni fruits secs			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
VACANCES				

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. Col CAT00050

Miriam Ubach

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