

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%	
   		   		   							