



### 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

\*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 granjes catalanes.



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

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%

# DESEMBRE 2023 sense gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
8				Sopa amb brou de pollastre i pasta s/gluten 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			
1 Pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)	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/gluten	Paella de verdures de temporada	Bròquil amb patata	Pasta s/gluten amb salsa de xampinyons	Crema de carbassó
2 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	logurt natural	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 pasta s/ gluten	VACANCES		
3 Truita francesa amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit a la catalana i amanida			
Fruita de temporada	Postre especial s/ gluten			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
VACANCES				