

### 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.

# DESEMBRE 2023 sense gluten, plv, soja ni enciam

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres 1   |
|--|---|--|--|---|
|  |   |  |  | Sopa amb brou de pollastre i <b>pasta s/gluten</b><br>Pollastre al forn amb tomàquet i <b>olives</b><br>Fruita de temporada |
| Dilluns 4  | Dimarts 5   | Dimecres 6   | Dijous 7   | Divendres 8   |
| Crema de carbassa i pastanaga<br><b>Pasta s/gluten</b> amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)<br>Fruita de temporada | Sopa de peix amb arròs<br>Estofat de porc amb verdures<br>Fruita de temporada   | <b>FESTIU</b>  | <b>FESTIU</b>  | <b>FESTIU</b>   |
| Dilluns 11   | Dimarts 12  | Dimecres 13  | Dijous 14  | Divendres 15  |
| Sopa amb brou vegetal i <b>pasta s/ gluten</b><br>Truita de patata i ceba amb <b>tomàquet</b> i olives<br>Fruita de temporada  | Paella de verdures de temporada<br>Hamburguesa mixta amb ceba i albergínia<br>Fruita de temporada                         | Bròquil amb patata<br>Lleties estofades amb verdures<br><b>Fruita de temporada</b> | Pasta s/ gluten amb salsa de xampinyons ( <b>ceba i xampinyons</b> )<br>Filet de bacallà al forn amb <b>blat de moro</b> i tiges d'espàrrec<br>Fruita de temporada | Crema de carbassó<br>Pollastre guisat amb ceba, pebrot, tomàquet i moniato<br>Fruita de temporada                           |
| Dilluns 18   | Menú especial Nadal   | Dimecres 20  | Dijous 21  | Divendres 22  |
| Patates etofades amb mongeta tendra i pastanaga<br>Truita francesa amb <b>tomàquet</b> i blat de moro<br>Fruita de temporada   | <b>Sopa de Nadal amb pasta s/ gluten</b><br><b>Pollastre rostit a la catalana i amanida</b><br><b>Fruita de temporada</b> |  | <b>VACANCES</b>  | <b>VACANCES</b>   |
| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres   |
| <b>VACANCES</b>  |   |  |  |   |

#### MENÚ 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%

#### 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

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