

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



## DESEMBRE 2023 sense fruits secs

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 verdures	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
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
Trita 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	Dimarts 19	Dimecres 20 Dinar de Nadal	Dijous 21	Divendres 22
Patates etofades amb mongeta tendra i pastanaga	<b>Sopa de Nadal amb galets</b>	<b>VACANCES</b>		
Trita francesa amb enciam i blat de moro	<b>Pollastre rostit a la catalana i amanida</b>			
Fruita de temporada	<b>Postre especial s/fruits secs</b>			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>VACANCES</b>				

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

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

### 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%

ARCASA