

ESCOLA PEDAGOGIUM COS DESEMBRE 2023

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

*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.

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 Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa amb brou vegetal i pasta maravilla Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Paella de verdures de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i albergínia Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llenties estofades amb verdures iogurt natural	Macarrons amb salsa de xampinyons Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre guisat amb ceba, pebrot, tomàquet i moniato Fruita de temporada
Dilluns 18	Menú especial Nadal	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Patates etofades amb mongeta tendra i pastanaga Trita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit a la catalana i amanida Postre especial		VACANCES	
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
VACANCES				

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

Miriam Ubach

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