



# sense fruits secs NOVEMBRE 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 hidrats de carboni i en

- \*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust dels aliments de qualitat i proximitat.
- \*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		FESTIU	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Crema de verdures i cigrons
			Filet de lluç al forn amb enciam i olives i blat de moro	Estofat de vedella
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Sopa vegetal amb galets	Menestra de verdures	Macarrons amb salsa pesto	Trinxat de col i patata	DINAR
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Llenties estofats amb verdures	Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa	Pollastre al forn amb pastanaga i carbassó	DIA DE LA CIÈNCIA
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de verdures amb crostonets	Pèsols amb patata saltejada amb ceba	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)
Espaguetis amb amb tonyina i salsa de tomàquet	Pollastre estofat amb verdures	Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro	Mongetes blanques saltades	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Mongeta verda amb patata i pastanaga bullides	Sopa de pollastre amb galets	Paella de verdures de temporada	Espirals amb salsa de carbassa i formatge	Cigrons amb patata guissada
Llenties estofades amb arròs	Truita francesa amb xampinyons	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb ceba i poma i amanida
Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29 JORNADA BELGA	Dijous 30	Divendres
Crema de pastanaga, ceba i pera	Fideuà de verdures	Coliflor gratinada	Mongeta verda saltejada amb gall dindi i ceba	
Truita francesa amb enciam i tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Salsitxes amb puré de patata	Cigrons estofats	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Peça de xocolata s/fruits secs	Fruita de temporada	

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  
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%

ARCASA