



NOVEMBRE 2023 sense peix ni marisc

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
			Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Crema de verdures i cigrons
		FESTIU	Crema de verdures	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 salsa de tomàquet	Pollastre estofat amb verdures	Hamburguesa a la planxa 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	Crema de verdures	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	Crema de verdures	Salsitxes amb puré de patata	Cigrons estofats	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gofre de xocolata	Fruita de temporada	

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: 100-150g
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

ARCASA