



NOVEMBRE 2023 sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
			Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Crema de verdures i cigrons
4		FESTIU	Filet de lluç al forn amb enciam i olives i blat de moro	Saltat de verdures i patata amb bolets
			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
5				
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Llenties estofats amb verdures	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Pasta saltada 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)
6				
Espaguetis amb amb tonyina i salsa de tomàquet	Pasta amb oli d'oliva i orenga	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 vegetal amb galets	Paella de verdures de temporada	Espirals integrals amb salsa de carbassa i formatge	Cigrons amb patata guissada
7				
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	Mongeta verda saltejada amb ceba
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 ceba	
5				
Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Llenties saltades	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