



NOVEMBRE 2023 sense ou ni fruits secs

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
			Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Crema de verdures i cigrons
		FESTIU	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 pasta s/ou	Menestra de verdures	Pasta s/ou amb salsa pesto	Trinxat de col i patata	DINAR
Cigrons saltats	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 pasta s/ou	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)
Pasta s/ou amb tonyina i salsa de tomàquet	Pollastre estofat amb verdures	Lluç al forn amb enciam i blat de moro	Mongetes blanques saltades	Arròs saltat
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 pasta s/ou	Paella de verdures de temporada	Pasta s/ou amb salsa de carbassa i formatge	Cigrons amb patata guissada
Llenties estofades amb arròs	Empedrat de mongeta blanca	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	Pasta s/ou amb verdures	Coliflor gratinada	Mongeta verda saltejada amb gall dindi i ceba	
Arròs amb 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/ou ni fruits secs	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