



LLAR D'INFANTS MIREIA FEBRER 2024

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 proteïnes, poden constituir un segon plat.

*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.

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

MENÚS 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
* Els menús es planifiquen de manera que es garanteixen aquestes valoracions nutricionals.

Valoració nutricional de 3 a 6 anys:
E: 490-630 kcal
HC: 50-52%
PROT: 12-14%
GREIXOS: 30-35%

MENÚS 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%

MENÚS 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%

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Llenties estofades	Sopa de peix amb arròs
			Truita francesa amb amanida	Estofat de vedella amb verdures i moniato
			logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Arròs amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Crema de carbassa amb crostons	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Sopa amb brou vegetal
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb xampinyons i ceba	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Botifarrra amb seques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Minestra de verdures	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Bròquil bullit amb patata	Paella d'arròs amb verdures
FESTIU	Espirals amb bolonyesa de vedella	Patates estofades amb bacallà	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs amb salsa de tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb patata i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Lluç al forn amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Madonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
Sopa de pollastre amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Llacets amb salsa de bròquil	
Truita francesa amb amanida	Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

ARCASA