



# ESCOLA PEDAGOGIUM COS GENER 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.

| Dilluns 8                                         | Dimarts 9                                               | Dimecres 10                                                | Dijous 11                                      | Divendres 12                                       |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Arròs amb salsa de tomàquet                       | Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) | Crema de carbassó amb crostons                             | Mongetes blanques bullides amb patates         | Sopa de pollastre amb fideus                       |
| 4 Truita francesa amb enciam i pastanaga          | Fideuà de peix amb calamar                              | Macarrons a la bolognesa i formatge rallat                 | Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet | Pollastre al forn amb ceba amb enciam i cogombre   |
| Fruita de temporada                               | Fruita de temporada                                     | logurt natural                                             | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                |
| Dilluns 15                                        | Dimarts 16                                              | Dimecres 17                                                | Dijous 18                                      | Divendres 19                                       |
| Llenties guisades amb verdures                    | Menestra de verdures                                    | Crema de pastanaga                                         | Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet          | Sopa d'au amb galets                               |
| 5 Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga | Estofat de gall dindi amb patates i xampinyons          | Cigrons estofats amb espinacs i ou dur                     | Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet    | Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga) |
| Fruita de temporada                               | Fruita de temporada                                     | logurt natural                                             | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                |
| Dilluns 22                                        | Dimarts 23                                              | Dimecres 24                                                | Dijous 25                                      | Divendres 26                                       |
| Crema de verdures amb crostons                    | Mongetes blanques estofades amb pastanaga               | Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i gall dindi) | Sopa amb brou vegetal amb pistons              | Llenties bullides amb arròs                        |
| 6 Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina        | Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre               | Seitons al forn amb enciam i blat de moro                  | Pollastre al forn amb enciam i tomàquet        | Truita de carbassó i patata amb enciam i olives    |
| Fruita de temporada                               | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                        | Fruita de temporada                            | logurt natural                                     |
| Dilluns 29                                        | Dimarts 30                                              | Dimecres 31                                                | Dijous                                         | Divendres                                          |
| Crema de carbassa i pastanaga                     | Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)            | Mongeta verda bullida amb patates                          |                                                |                                                    |
| 7 Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur         | Pollastre al forn amb poma i amanida                    | filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet                |                                                |                                                    |
| Fruita de temporada                               | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                        |                                                |                                                    |
| Dilluns                                           | Dimarts                                                 | Dimecres                                                   | Dijous                                         | Divendres                                          |
|                                                   |                                                         |                                                            |                                                |                                                    |
|                                                   |                                                         |                                                            |                                                |                                                    |
|                                                   |                                                         |                                                            |                                                |                                                    |



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: 40-60g  
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: 120-160g

**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

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