Fem créixer el teu
ESPAI MIGDIA

FEBRER 2024 sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties estofades	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Estofat de cigrons amb verdures i moniato
				Iogurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	**Dimarts 6**	**Dimecres 7**	**Dijous 8**	**Divendres 9**
5	Àrròs amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Crema de carbassa amb crostons	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb ceba	Sopa amb brou vegetal
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Llenties satades	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Truita francesa amb mongeta seca
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	**Dimarts 13**	**Dimecres 14**	**Dijous 15**	**Divendres 16**
6		Minestra de verdures	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Bròquil bullit amb patata	Paella d'arròs amb verdures
	FESTIU	Espirals amb bolonyesa vegetal	Patates estofafades amb bacallà	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Llenties saltades amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	**Dimarts 20**	**Dimecres 21**	**Dijous 22**	**Divendres 23**
7	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	Crema de llegums i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Salmó al forn amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	**Dimarts 27**	**Dimecres 28**	**Dijous 29**	**Divendres**
5	Sopa vegetal amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Llacets amb salsa de bròquil	
	Truita francesa amb amanida	Llenties saltades 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	Iogurt natural	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

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%

ARCASA