

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA JOSEP M<sup>a</sup> DE SAGARRA SETEMBRE 2023

## Als nostres menús:

\*La fruita és variada, de temporada i proximitat. La poma, pera i plàtan són ecològics.

\*La verdura és de temporada, proximitat/ecològica: Enciam, bròquil, coliflor i romanesco.

\*Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica.

\*L'arròs i la pasta són integrals cada 2/setmanes

\*El peix és fresc un cop al mes.

**Dilluns 11**

**Dimarts 12**

**Dimecres 13**

**Dijous 14**

**Divendres 15**

**FESTIU**

**Dilluns 18**

**Dimarts 19**

**Dimecres 20**

**Dijous 21**

**Divendres 22**

**Dilluns 25**

**Dimarts 26**

**Dimecres 27**

**Dijous 28**

**Divendres 29**

**FESTIU**

\*\*Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.

\*El pa és integral

\*Els iogurts són ecològics.

\*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.

\*La vedella és ecològica.

\*Utilitzem oli d'oliva verge per amanir.

\*La sal és iodada.

### 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: 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: 100-130g  
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%

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

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

**ARCASA**