



ESCOLA JOSEP M^a DE SAGARRA OCTUBRE 2023

Als nostres menús:

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

*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.



**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 i pollastre procedeixen de granjes catalanes.

*La vedella és ecològica.

*Utilitzem oli d'oliva verge per amanir.

*La sal és iodada.

	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
8	Pèsols bullits amb patata	Crema de bròquil	Macarrons integrals al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Sopa amb brou de pollastre i pistons
	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons estofats	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
1	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Crema de carbassa	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	FESTIU	FESTIU
	Espaguetis amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Truita de patata i ceba amb amanida	Estofat de gall dindi amb verdures		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
2	Sopa amb brou vegetal i pistons	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures	Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb enciam i remolatxa	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat amb enciam i tiges d'espàrrec	Espirals de llenties amb salsa pesto
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
3	Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa carbonara	Coliflor bullida amb patata	Sopa de peix amb arròs	Cigrons estofats
	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Contraçuica de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Mandonguilles de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Filet de peix fresc al forn amb enciam i blat de moro
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31 Castanyada	Dimecres	Dijous	Divendres 29
4	Espaguetis amb salsa pesto rosso	Crema de carbassa i poma			
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita fresca i tall de moniato al forn			

MENÚ DE 3 A 6 ANYS:

Verdures cuites o cruës : 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 cruës : 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 cruës : 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