



ESCOLA JOSEP M^a DE SAGARRA DESEMBRE 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 romanesc.
- *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 el pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- *Utilitzem oli d'oliva verge per amanir.
- *La sal és iodada.



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%

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				Crema de carbassa i pastanaga amb crostons
				Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)
				Fruita de temporada
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Sopa amb brou de pollastre i pistons	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives			
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa	Estofat de porc amb verdures	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa amb brou vegetal i pistons	Mongeta verda bullida amb pastanaga	Arròs integral amb salsa napolitana	Macarrons amb salsa pesto	Crema de carbassó amb crostons
Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre estofat amb verdures i patata	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Lluç al forn amb bresa de ceba i tomàquet	Cigrons estofats
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19 Dinar Especial d'Hivern	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Crema de verdures	Sopa de brou amb galets i pilotetes	Pèsols bullits amb pastanaga		VACANCES
Tallarines amb salsa carbonara	Pollastre rostit a la catalana	Truita de patata i ceba amb enciam i olives		
Fruita de temporada	Torrans	Fruita de temporada		
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
VACANCES				