

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA JOSEP M<sup>a</sup> DE SAGARRA NOVEMBRE 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 el pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- \*La vedella és ecològica.
- \*Utilitzem oli d'oliva verge per amanir.
- \*La sal és iodada.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
4			<b>FESTIU</b>	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega Filet de lluç al forn amb enciam i olives i blat de moro Fruita de temporada	Menestra de verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
5	Dilluns 6 Sopa vegetal amb galets Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Dimarts 7 Crema de pastanaga Llenties estofats amb verdures Fruita de temporada	Dimecres 8 Macarrons integrals amb salsa pesto Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Iogurt natural sense sucre	Dijous 9 Pèsols amb patata Pollastre al forn amb pastanaga i carbassó Fruita de temporada	Divendres 10 Arròs caldós amb verdures i mongeta blanca Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
6	Dilluns 13 Crema de verdures amb crostonets Espaguetis amb amb tonyina i salsa de tomàquet Fruita de temporada	Dimarts 14 Pèsols amb patata saltejada amb ceba Pollastre estofat amb verdures Fruita de temporada	Dimecres 15 Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Filet de seitó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Dijous 16 Sopa amb brou vegetal i pistons Mongetes blanques saltades Iogurt natural sense sucre	Divendres 17 Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada
7	Dilluns 20 Crema de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Dimarts 21 Sopa de pollastre amb galets Remanat d'ou, xampinyons i patates Iogurt natural sense sucre	Dimecres 22 Paella de verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Dijous 23 Espirals integrals amb salsa de carbassa i formatge Lluç al forn amb patates panadera Fruita de temporada	Divendres 24 Cigrons amb patata guissada Pollastre al forn amb ceba i poma i amanida Fruita de temporada
8	Dilluns 27 Crema de pastanaga, ceba i pera Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Dimarts 28 Fideuà de verdures Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dimecres 29 JORNADA BELGA Endíviens gratinades (salsa de formatge, pernil i beixamel) Salsitxes amb puré de patata Fruita i/o tastet de gofre	Dijous 30 Mongeta verda saltejada amb gall dindi i ceba Cigrons estofats Fruita de temporada	Divendres Fruita de temporada

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: 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%

**ARCASA**