

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA JOSEP M^a DE SAGARRA GENER 2024

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

- **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.



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:	Valoració nutricional de 3 a 6 anys:	MENÚ DE 7 A 12 ANYS:	Valoració nutricional de 7 a 12 anys:	MENÚ DE 13 A 15 ANYS:	Valoració nutricional de 13 a 15 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: 30-120g	E: 490-630 kcal HC: 50-52% PROT: 12-14% GREIXOS: 30-35%	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	E: 665-840 kcal HC: 50-52% PROT: 12-14% GREIXOS: 30-35%	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	E: 875-980 kcal HC: 50-52% PROT: 12-14% GREIXOS: 30-35%

	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
4	Arròs amb salsa de tomàquet	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Crema de carbassó amb crostons	Sopa de pollastre amb fideus	Mongetes blanques bullides amb patates
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons a la bolognesa i formatge rallat	Pollastre al forn amb ceba amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
5	Llenties guisades amb verdures	Menestra de verdures	Sopa d'au amb galets	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Crema de pastanaga
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb patates i xampinyons	Mandonguilles a la jardinerera (pèsols i pastanaga)	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
6	Crema de verdures amb crostons	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i gall dindi)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de carbassó i patata amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
7	Crema de carbassa i pastanaga	Sopa de pollastre amb fideus i cigrons	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida	Peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

