



ESCOLA JM SAGARRA FEBRER 2024

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
7				Llenties bullides amb oli d'oliva Truita francesa amb amanida logurt natural	Llacets amb salsa carbonara Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
8	Àrròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons al pesto Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda saltada amb pernil Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Pollastre al forn amb patata i ceba logurt natural	Crema de carbassa amb crostons Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
1	FESTIU	Bròquil bullit amb patata Espirals integrals amb bolonyesa de vedella Fruita de temporada	Sopa vegetal amb fideus i arròs Seitons amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons estofats amb espinacs i ou dur logurt natural	Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
2	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega Estofat de gall dindi amb patata i verdures Fruita de temporada	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Filet de bacallà al forn amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec logurt natural	Crema de carbassó Madonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
3	Sopa de pollastre amb galets Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'alet Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de formatge Luç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural	



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%

* Els menús es planifiquen de manera que es garanteixen aquestes valoracions nutricionals.