Fem créixer el teu
ESPAI MIGDIA

SETEMBRE 2023 sense formatge

	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
			Macarrons amb tomàquet	Crema de carbassa	Amanida de tomàquet i olives
4			Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	Paella d'arròs amb verdures i daus de gall dindi	Mongetes blanques saltades
			Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada

	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
		Arròs amb salsa de samfaina	Crema tèvia de carbassó amb daus de pernil	Menestra de verdures	Llenties amanides amb vinagreta
5	FESTIU	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Estofat de peix fresc amb verdures i patata	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa
		Fruita fresca de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
	Crema de carbassó freda	Espinacs bullits amb patata	Amanida d'arròs integral	Hummus de cigrons amb bastonets integrals o Crema de cigrons	Mongeta verda saltada amb pernil
6	Espirals de llenties amb salsa de tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada

	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
		Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb i olives	Ensaladilla russa	Llacets amb salsa de bròquil
7	FESTIU	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades	Pollastre al forn amb ceba i poma	Sípia / Calamars estofada amb patata i verdures
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada

5					

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%

ARCASA