



INSTITUT VALLCARCA OCTUBRE 2023

Als nostres menús:

- *La fruita és variada i de temporada.
- *La verdura és de temporada.
- *La pasta, l'arròs i els llegums són ecològics.
- *La pasta i l'arròs s'alternen integrals.
- **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.

- *El peix serà fresc 2 cops al mes..
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- *Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- *Utilitzem oli d'oliva per amanir.

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pèsols bullits amb patata	Crema de verdures	Macarrons integrals al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Sopa amb brou de pollastre i pistons
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons estofats	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Crema de carbassa	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	FESTIU	FESTIU
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Truita de patata i ceba amb amanida	Estofat de gall dindi amb verdures		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Sopa amb brou vegetal i pistons	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Crema de carbassó
Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures	Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb enciam i remolatxa	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat amb enciam i tiges d'espàrrec	Espirals de llenties amb salsa pesto
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa carbonara	Coliflor bullida amb patata	Sopa de peix amb arròs	Cigrons estofats
Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Contracua de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Mandonguilles de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Filet de peix fresc al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31 Castanyada	Dimecres	Dijous	Divendres 29
Espaguetis amb salsa pesto rosso	Crema de carbassa i poma			
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
Fruita de temporada	Fruita fresca i tall de moniato al forn			

MENÚ DE 3 A 6 ANYS:

Verdures cuites o crues : 100-120g
Cereal s, 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%

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Gramatges i
valoració
nutricional del
dinar de l'escola
per edats

ARCASA