



GENER 2024 Sense gluten

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 s/gluten		Mongetes blanques bullides amb patates		Sopa de pollastre amb pasta s/gluten	
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar (pasta s/gluten)		Pasta s/gluten a la bolognesa i formatge rallat		Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet		Pollastre al forn amb ceba amb enciam i cogombre	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada		logurt natural		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Dilluns 15		Dimarts 16		Dimecres 17		Dijous 18		Divendres 19	
5	Llenties guisades amb verdures	Menestra de verdures		Crema de pastanaga		Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet		Sopa d'au amb pasta s/gluten	
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb patates i xampinyons		Cigrons estofats amb espinacs i ou dur		Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet		Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga)	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada		logurt natural		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Dilluns 22		Dimarts 23		Dimecres 24		Dijous 25		Divendres 26	
6	Crema de verdures amb crostons s/gluten	Mongetes blanques estofades amb pastanaga		Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i gall dindi)		Sopa amb brou vegetal amb pasta s/gluten		Llenties bullides amb arròs	
	Pasta s/gluten amb salsa de tomàquet i tonyina	Pollastre a la planxa 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		Fruita de temporada		logurt natural	
Dilluns 29		Dimarts 30		Dimecres 31		Dijous		Divendres	
7	Crema de carbassa i pastanaga	Escudella (col, pastanaga, cigrons i pasta s/gluten)		Mongeta verda bullida amb patates					
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida		filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet					
	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada					
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
5									

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

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

ARCASA