



GENER 2024 Sense porc

Dilluns 8		Dimarts 9		Dimecres 10		Dijous 11		Divendres 12	
4	Arròs amb salsa de tomàquet	4	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	4	Crema de carbassó amb crostons	4	Mongetes blanques bullides amb patates	4	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga		Fideuà de peix amb calamar		Macarrons a la bolognesa vegetal 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	5	Menestra de verdures	5	Crema de pastanaga	5	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	5	Sopa d'au amb galets
	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		Peix 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	6	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	6	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i gall dindi)	6	Sopa amb brou vegetal amb pistons	6	Llenties bullides amb arròs
	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		Fruita de temporada		logurt natural
Dilluns 29		Dimarts 30		Dimecres 31		Dijous		Divendres	
7	Crema de carbassa i pastanaga	7	Escudella vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	7	Mongeta verda bullida amb patates	7		7	
	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		5		5		5		5	

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