



Als nostres menús:

*La fruita és variada, de temporada i proximitat.
*Els llegums i la pasta són de producció ecològica 1 cop al mes.
*El peix (lluç, salmó o bacallà)



*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
*Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
*Utilitzem oli d'oliva per amanir.



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%



ARCASA

INSTITUT VALLCARCA GENER 2024

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs amb salsa de tomàquet	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Crema de carbassó amb crostons	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb fideus
4 Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons 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	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llenties guisades amb verdures	Menestra de verdures	Crema de pastanaga	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa d'au amb galets
5 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	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Crema de verdures amb crostons	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i gall dindi)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs
6 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	Iogurt natural
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
Crema de carbassa i pastanaga	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
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

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