

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**

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.

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

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

ESCOLA OCTAVIO PAZ FEBRER 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Llacets a la napolitana
7		Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
Dilluns 76	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Mongeta verda amb patata	Sopa amb brou de pollastre i pistons	Macarrons amb salsa de pastanaga	Pèsols bullits amb patata	Crema de pastanaga i porro
8	Llenties guisades amb verdures	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Salsitxes a la jardinera
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Paella d'arròs amb pollastre
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Sopa amb brou de carn i galets	Trinxat de carbassó i patata	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Mongetes blanques estofades	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives
1	Ous dur al plat amb tomàquet i daus de patata	Estofat de porc amb verdures	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Filet de lluç al forn enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21 Jornada El Circ	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
	Sopa de bicicletes	Mongeta verda bullida amb patata	Cigrons estofats	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...
2	FESTIU	Nassos de pallaso (mandonguilles amb salsa de tomàquet)	Estofat de gall dindi amb verdures	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Crema de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa de bròquil i ceba			
3	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
		Fruita de temporada		

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