

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 Halal

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre Halal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals a la bolognesa vegetal i formatge rallat	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Pollastre Halal 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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa de pollastre Halal amb galets
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Pollastre Halal amb patates i xampinyons	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Peix a la jardinera (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	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre Halal 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 vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre Halal al forn amb poma i amanida	Filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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 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%

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 lactovegetariana

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa vegetal amb fideus
	Llegums saltats	Llenties saltades amb verdures	Macarrons integrals a la bolognesa vegetal i formatge rallat	Crema de verdures	Amanida de cigrons
	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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa vegetal amb galets
	Crema de verdures	Mongetes blanques saltades amb all i julivert	Cigrons estofats amb espinacs	Llegums saltats	Arròs amb llenties, 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	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i llenties	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Estofat de llegums	Cigrons amb verdures	Crema de verdures
	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 vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet	Amanida de pasta	Llenties saltades amb verdures		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 ovolactovegetariana sense kiwi

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa vegetal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Llenties saltades amb verdures	Macarrons integrals a la bolognesa vegetal i formatge rallat	Truita de carbassó amb enciam i tomàquet	Amanida de cigrons
	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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa vegetal amb galets
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Mongetes blanques saltades amb all i julivert	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Arròs amb llenties, 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	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i llenties	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cigrons amb verdures	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 vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Amanida de pasta	Llenties saltades amb verdures		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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 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%

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 sense bròquil ni espinacs

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals 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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	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 verdures i ou dur	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Mandonguilles a la jardinera (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	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 integral
	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	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida	filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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



GENER 2024 sense carn ni lleties

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa vegetal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge rallat	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Amanida de cigrons
	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	Crema de verdures	Menestra de verdures	Crema de pastanaga	Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa vegetal amb galets
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb patates i xampinyons	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Arròs amb lleties, 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	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Arròs integral amb verdures
	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Truita francesa 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 vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Truita francesa amb enciam i olives	filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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
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%



GENER 2024 sense carn, ou ni patates (si pollastre Halal)

	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	Mongetes blanques bullides	Sopa de pollastre Halal amb fideus
	Llegums saltats	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals a la bolognesa vegetal i formatge rallat	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Pollastre Halal 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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa de pollastre Halal amb galets
	Crema de verdures	Pollastre Halal amb xampinyons	Cigrons estofats amb espinacs	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Peix a la jardinera (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	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre Halal al forn amb enciam i tomàquet	Crema de verdures
	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 vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida		
	Arròs a la cubana amb tomàquet	Pollastre Halal al forn amb poma i amanida	Filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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

MENÚS 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%

MENÚS 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%

MENÚS 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%

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 sense carn

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa vegetal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals a la bolognesa vegetal i formatge rallat	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Amanida de cigrons
	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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa vegetal amb galets
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb patates i xampinyons	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Arròs amb llenties, 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	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Truita francesa 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 vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Truita francesa amb enciam i olives	filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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 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%

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 Sense peix ni xocolata



	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Llenties saltades amb verdures	Macarrons integrals a la bolognesa i formatge rallat	Truita de carbassó 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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	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	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Mandonguilles a la jardinera (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	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 integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i llenties	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Truita francesa amb enciam i pastanaga	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 fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida	Hamburguesa al a planxa amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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
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%



Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 Sense peix

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Llenties saltades amb verdures	Macarrons integrals a la bolognesa i formatge rallat	Truita de carbassó 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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	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	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Mandonguilles a la jardinera (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	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 integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i llenties	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Truita francesa amb enciam i pastanaga	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 fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida	Hamburguesa al a planxa amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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
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%

ARCASA



GENER 2024 Sense PLV, cabra ni ovella

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals a la bolognesa	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 de soja	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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	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	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Mandonguilles a la jardinera (pèsols i pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
6	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 integral
	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 de soja
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
7	Crema de carbassa i pastanaga	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida	filet de peix fresc mb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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
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%

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 Sense porc ni plàtan

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	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	Menestra de verdures	Crema de pastanaga	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	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 jardinera (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	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
	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	Escudella vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	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					



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
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%

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 Sense porc ni vedella

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals 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	Menestra de verdures	Crema de pastanaga	Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet	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	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Peix a la jardinera (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	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 integral
	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	Escudella vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida	Filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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
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%

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 sense préssec ni familia , ni kiwi

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals 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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	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	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Mandonguilles a la jardinera (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	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 integral
	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	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb poma i amanida	filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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
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%

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2024 sense sal

	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
4	Arròs amb salsa de tomàquet s/s	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) s/s	Crema de carbassó amb crostons s/s	Mongetes blanques bullides amb patates s/s	Sopa de pollastre amb fideus s/s
	Fruita francesa amb enciam i pastanaga s/s	Fideuà de peix amb calamar s/s	Macarrons integrals a la bolognesa s/s	Filet del·luç al forn amb enciam i tomàquet s/s	Pollastre al forn amb ceba amb enciam i cogombre s/s
	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 s/s	Menestra de verdures s/s	Crema de pastanaga s/s	Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet s/s	Sopa d'au amb galets s/s
	Fruita de patates i ceba amb enciam i pastanaga s/s	Estofat de gall dindi amb patates i xampinyons s/s	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur s/s	Peix fresc amb enciam i tomàquet s/s	Vedella a la planxa amb pèsols i pastanaga s/s
	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/s	Mongetes blanques estofades amb pastanaga s/s	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga) s/s	Sopa amb brou vegetal amb pistons s/s	Llenties bullides amb arròs integral s/s
	Espirals amb salsa de tomàquet i llenties s/s	Vedella planxa amb enciam i cogombre s/s	Seitons al forn amb enciam i blat de moro s/s	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet s/s	Fruita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga s/s
	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 s/s	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) s/s	Mongeta verda bullida amb patates s/s		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur s/s	Pollastre al forn amb poma i amanida s/s	Filet de peix fresc amb enciam i tomàquet s/s		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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
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%

ARCASA



GENER 2024 sense vedella, ni carn (si pollastre Halal)

	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	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa de pollastre Halal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fideuà de peix amb calamar	Macarrons integrals a la bolognesa vegetal i formatge rallat	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Pollastre Halal 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 integral amb sofregit de ceba i tomàquet	Sopa de pollastre Halal amb galets
	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Pollastre Halal amb patates i xampinyons	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Peix fresc amb enciam i tomàquet	Peix a la jardinera (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	Mongetes blanques estofades amb pastanaga	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb pistons	Llenties bullides amb arròs integral
	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre Halal 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 vegetal (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Mongeta verda bullida amb patates		
	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre Halal al forn amb poma i amanida	Filet de peix fresc amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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

MENÚS 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%

MENÚS 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%

MENÚS 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%