



FEBRER 2024 Halal

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara vegetal
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb ceba	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Peix frcres al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Pollastre Halal al forn amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa vegetal	Calamars estofat amb patates i ceba	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pollastre Halal al forn amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre Halal amb patata i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa vegetal amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Pollastre Halal al forn amb enciam i cogombre	Truita francesa amb xampinyons saltats a l'allet	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

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%



FEBRER 2024 Sense porc ni plàtan

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara vegetal
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb ceba	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Pollastre al forn amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa de vedella	Calamars estofat amb patates i ceba	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i alfàbrega)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb patata i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Madonguilles de vedella a la jardineria
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa vegetal amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Truita francesa amb xampinyons saltats a l'allet	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	



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%



FEBRER 2024 sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara vegetal
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb ceba	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Peix frresc al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Truita francesa amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa vegetal	Calamars estofat amb patates i ceba	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Llenties saltades amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Crema de llegums i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa vegetal amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Llenties saltades amb enciam i cogombre	Truita francesa amb xampinyons saltats a l'allet	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

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**



FEBRER 2024 sense vedella ni carn (si pollastre Halal)

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara vegetal
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb ceba	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Peix frresc al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Pollastre Halal al forn amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa vegetal	Calamars estofat amb patates i ceba	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pollastre Halal al forn amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre Halal amb patata i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa vegetal amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Pollastre Halal al forn amb enciam i cogombre	Truita francesa amb xampinyons saltats a l'allet	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	



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



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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva Crema de verdures logurt natural	Sopa de peix amb arròs Llacets amb salsa carbonara vegetal Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba Crema de llegums i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons al pesto Peix frcsc al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda saltada amb ceba Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Cigrons bullits amb oli d'oliva logurt natural	Sopa amb brou vegetal i pistons Pollastre Halal al forn amb patata i ceba Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6	FESTIU	Bròquil bullit amb pastanaga Espirals integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Sopa vegetal amb fideus i arròs Calamars saltats amb ceba Fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons estofats amb espinacs logurt natural	Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre Halal al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) Amanida de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega Pollastre Halal amb patata i verdures Fruita de temporada	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Peix fresc amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec logurt natural	Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa vegetal amb galets Mongetes seques saltades Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb pastanaga Pollastre Halal al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba Xampinyons saltats a l'allet amb pèsols Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de formatge Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural	



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%



FEBRER 2024 sense carn ni lletnies

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Patata i pastanaga bullida	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara vegetal
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb ceba	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Peix frresc al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Truita francesa amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa vegetal	Calamars estofat amb patates i ceba	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Llegums saltades amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Crema de carbassa	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Crema de llegums i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa vegetal amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Llegums saltades amb enciam i cogombre	Truita francesa amb xampinyons saltats a l'allet	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

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%



FEBRER 2024 Sense peix

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa vegetal amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Llenties saltades amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Pollastre al forn amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa de vedella	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb patata i verdures	Crema de verdures	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Madonguilles de vedella a la jardineria
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa de pollastre amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'allet	Crema de verdures	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	



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**



FEBRER 2024 Sense peix ni xocolata

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa vegetal amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Llenties saltades amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Pollastre al forn amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa de vedella	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb patata i verdures	Crema de verdures	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Madonguilles de vedella a la jardineria
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa de pollastre amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'allet	Crema de verdures	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

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
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%

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%

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



FEBRER 2024 Sense lactosa ni plv, cabra ni ovella

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa de verdures
				logurt de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons amb alfàbrega	Mongeta verda saltada amb pernil	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Pollastre al forn amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa de vedella	Calamars estofat amb patates i ceba	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb patata i verdures	Crema de verdures	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa de pollastre amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de tomàquet	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'allet	Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	



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**



FEBRER 2024 Sense bròquil ni espinacs

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara
				logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9	
Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons	
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Pollastre al forn amb patata i ceba	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16	
	Mongeta verda amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet	
FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa de vedella	Calamars estofat amb patates i ceba	Cigrons estofats amb verdures i ou dur	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23	
Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó	
Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb patata i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Madonguilles de vedella a la jardineria	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres	
Sopa de pollastre amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge		
Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'allet	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural		

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**



FEBRER 2024 Ovolactovegetariana sense kiwi

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa vegetal amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara vegetal
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb ceba	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Llenties saltades amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Truita francesa amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa vegetal	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Llenties saltades amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Crema de llegums i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa vegetal amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Llenties saltades amb enciam i cogombre	Truita francesa amb xampinyons saltats a l'allet	Crema de verdures	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	



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



FEBRER 2024 Lactovegetariana

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva Crema de verdures logurt natural	Sopa vegetal amb arròs Llacets amb salsa carbonara vegetal Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9	
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba Crema de llegums i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons al pesto Llenties saltades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda saltada amb ceba Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva logurt natural	Sopa amb brou vegetal i pistons Amanida de mongetes seques Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16	
6	FESTIU	Bròquil bullit amb patata Espirals integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Sopa vegetal amb fideus i arròs Mongetes seques saltades amb all Fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons estofats amb espinacs logurt natural	Arròs amb sofregit de tomàquet Llenties saltades amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23	
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) Amanida de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega Crema de llegums i verdures Fruita de temporada	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Cigrons saltats logurt natural	Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres	
5	Sopa vegetal amb galets Mongetes seques saltades Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb patata Llenties saltades amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba Xampinyons saltats a l'alet amb patates Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de formatge Crema de verdures logurt natural	

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%

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



FEBRER 2024 Sense préssec ni familia, plàtan ni kiwi

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb arròs
				Truita francesa amb amanida	Llacets amb salsa carbonara
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Crema de carbassa amb crostons	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva	Pollastre al forn amb patata i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil amb patata	Sopa vegetal amb fideus i arròs	Crema de verdures	Arròs amb sofregit de tomàquet
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa de vedella	Calamars estofat amb patates i ceba	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de carbassó
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb patata i verdures	Rotllets primavera al forn amb enciam i remolatxa	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Madonguilles de vedella a la jardineria
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa de pollastre amb galets	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba	Pasta integral amb salsa de formatge	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'allet	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

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



FEBRER 2024 Sense sal

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Llenties bullides amb oli d'oliva s/s	Sopa de peix amb arròs s/s
				Truita francesa amb amanida s/s	Llacets amb salsa de verdures s/s
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Arròs integral amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba s/s	Macarrons amb alfàbrega s/s	Mongeta verda saltada amb ceba s/s	Crema de carbassa amb crostons s/s	Sopa amb brou vegetal i pistons s/s
	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga s/s	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet s/s	Vedella ala planxa amb enciam i tomàquet s/s	Cigrons bullits amb patates i oli d'oliva s/s	Pollastre al forn amb patata i ceba s/s
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6		Bròquil amb patata s/s	Sopa vegetal amb fideus i arròs s/s	Crema de verdures s/s	Arròs amb sofregit de tomàquet s/s
	FESTIU	Espirals integrals amb bolonyesa de vedella s/s	Calamars estofat amb patates i ceba s/s	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur s/s	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada s/s
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) s/s	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega s/s	Llenties guisades amb carbassa, ceba i tomàquet s/s	Sopa amb brou vegetal i pistons s/s	Crema de carbassó s/s
	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga s/s	Estofat de gall dindi amb patata i verdures s/s	Crema de verdures s/s	Peix fresc amb patates amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec s/s	Madonguilles de vedella a la jardinera s/s
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
5	Sopa de pollastre amb galets s/s	Mongeta verda bullida amb patata s/s	Crema de cigrons amb pastanaga i ceba s/s	Pasta integral amb salsa de tomàquet s/s	
	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida s/s	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre s/s	Magre a la planxa amb xampinyons saltats a l'allet s/s	Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada s/s	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	



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%