

## PEIXOS FEBRER



Lluç

Seitó

Llucet



Pastanaga, porro,  
espinacs, col, coliflor,  
carbassa, bròquil i moniato



Kiwi, mandarina,

pera, poma i  
taronja



QUINS PRODUCTES  
DE TEMPORADA  
HEM MENJAT?

## FRUITA I VERDURA FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada Iogurt sense sucre</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdura Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Seitan adobat al forn amb cuscús Fruita del temps</p>	<p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps</p>
<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Risotto de carbassa Ous al plat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures Nuggets vegetals amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Amanida césar vegetal Arròs a la cassola amb tofu i verdures Iogurt sense sucre</p>	<p>Crema de verdures de temporada Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada amb patata Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Yakisoba de verdures Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Crema de llegums amb crostonets Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis a la napolitana Remenat d'ou amb amb amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies (sense pernil) Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb pasta Escudella vegetal (cigrons, col i patata) Fruita del temps</p>
<p>Espirals al pesto de bledes Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>				

# MENÚ / VEGETARIÀ I SENSE GLUTEN

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>Arròs integral amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada Iogurt sense sucre</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdura Salsitxes vegetals* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada* Croquetes vegetals* amb arròs Fruita del temps</p>	<p>Espirals* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps</p>
<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal* Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada* Hamburguesa vegetal amb amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Trita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Risotto de carbassa Ous al plat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures Nuggets vegetals* amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Guisat de lleties Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Amanida césar vegetal Arròs a la cassola amb tofu i verdures Iogurt sense sucre</p>	<p>Crema de verdures de temporada* Mandonguilles vegetals* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada amb patata Nuggets vegetals* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Yakisoba* de verdures Ous amb beixamel* gratinats al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Crema de llegums amb crostonets* Salsitxes vegetals* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis* a la napolitana Remenat d'ou amb amb amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies (sense pernil ni ou) Trita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb pasta* Escudella vegetal (cigrons, col i patata) Fruita del temps</p>
<p>Espirals* al pesto de bledes Trita d'espinaacs amb amanida Fruita del temps</p>				

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada logurt sense sucre</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdura Salsitxes* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada* Gall dindi adobat al forn amb arròs Fruita del temps</p>	<p>Espirals* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Risotto de carbassa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Amanida césar vegetal Arròs a la cassola amb verdures i costelló logurt sense sucre</p>	<p>Crema de verdures de temporada Cap de llom rostit amb el seu suc amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada amb patata Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Yakisoba* de verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Crema de llegums amb crostonets Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis a l'amatriciana* Remenat d'ou amb amb amanida logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb fideus*) Carn d'olla (col, patata i pilota*) Fruita del temps</p>
<p>Espirals* al pesto de bledes Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>				

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb tomàquet  <b>Truita d'espínacs amb pastanaga saltada</b>  <b>logurt sense lactosa</b></p>	<p>4</p> <p>Guisat de cigrons amb verdura            Salsitxes* al forn amb amanida            Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada            Gall dindi adobat al forn amb cuscús            Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p><b>Espirals a la napolitana</b>            Peix de mercat amb amanida            Fruita del temps</p>
<p>10</p> <p><b>Amanida d'enciams amb pastanaga, codony i olives</b>            Macarrons a la bolonyesa vegetal*            Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Crema de verdures de temporada            Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida  <b>logurt sense lactosa</b></p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada            Truita francesa amb amanida            Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p><b>Arròs amb carbassa saltada</b>            Peix de mercat amb amanida            Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures            Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb amanida            Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Guisat de lleties            Truita de patates amb amanida            Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida César vegetal            Arròs a la cassola amb verdures i costelló  <b>logurt sense lactosa</b></p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures de temporada            Cap de llom rostit amb el seu suc amb amanida            Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Verdura de temporada amb patata            Pollastre al forn amb amanida            Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Yakisoba de verdures            Peix de mercat amb amanida            Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>Crema de llegums amb crostonets            Gall dindi rostit al forn amb amanida            Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis a l'amatriciana*  <b>Remenat d'ou*</b> amb amb amanida  <b>logurt sense lactosa</b></p>	<p>26</p> <p>Verdures de temporada            Guisat de cigrons amb bulgur            Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç)            Peix de mercat amb amanida            Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Escudella (sopa amb fideus)            Carn d'olla (col, patata i pilota*)            Fruita del temps</p>
<p>31</p> <p><b>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet</b>            Truita d'espínacs amb amanida            Fruita del temps</p>				

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTIU</b></p> <p>3</p>	<p>4</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>5</p> <p>Guisat de cigrons amb verdura</p> <p>Salsitxes* al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Gall dindi adobat al forn amb cuscús</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Espirals a la napolitana</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>10</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Risotto de carbassa</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Guisat de lleties</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida césar vegetal</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i costelló</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cap de llom rostit amb el seu suc amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Yakisoba de verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>Crema de llegums amb crostonets</p> <p>Gall dindi rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis a l'amatriciana*</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>26</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Arròs tres delícies (sense truita)</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Escudella (sopa amb fideus)</p> <p>Carn d'olla (col, patata i pilota*)</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>31</p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>				

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense ou.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada Iogurt sense sucre</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdura Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat al forn amb cuscús Fruita del temps</p>	<p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Risotto de carbassa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Amanida césar vegetal Arròs a la cassola amb verdures i costelló Iogurt sense sucre</p>	<p>Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada amb patata Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Yakisoba de verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Crema de llegums amb crostonets Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis a l'amatriciana Remenat d'ou amb amb amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies (sense pernil) Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb fideus) Carn d'olla (col, patata i pilota*) Fruita del temps</p>
<p>Espirals al pesto de bledes Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada logurt sense sucre</p>	<p>4</p> <p>Guisat de cigrons amb verdura Salsitxes al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat al forn amb cuscús Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>10</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida logurt sense sucre</p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Risotto de carbassa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb amanida Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida césar vegetal Arròs a la cassola amb verdures i costelló logurt sense sucre</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures de temporada Cap de llom rostit amb el seu suc amb amanida Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Verdura de temporada amb patata Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Yakisoba de verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>Crema de llegums amb crostonets Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis a l'amatriciana Remenat d'ou amb amb amanida logurt sense sucre</p>	<p>26</p> <p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Escudella (sopa amb fideus) Carn d'olla (col, patata i pilota) Fruita del temps</p>
<p>31</p> <p>Espirals al pesto de bledes Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>				

- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense fruits secs.



# MENÚ / SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n.º CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Truita d'espínacs amb pastanaga saltada</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>4</p> <p>Guisat de cigrons amb verdura</p> <p>Salsitxes* al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Gall dindi adobat al forn amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Espirals a la napolitana</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>10</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, codony i olives</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Arròs amb carbassa saltada</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Guisat de lleties</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida César vegetal</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i costelló</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Cap de llom rostit amb el seu suc amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Yakisoba* de verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>Crema de llegums amb crostonets</p> <p>Gall dindi rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis a l'amatriciana*</p> <p>Remenat d'ou* amb amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>26</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de cigrons amb quinoa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç)</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Escudella (sopa amb fideus*)</p> <p>Carn d'olla (col, patata i pilota*)</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>31</p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>				

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten i sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten i lactosa.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

## PELS MENÚS...

- \*Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- \*El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- \*Tots els àpats sempre s'acompanyen amb pa de proximitat de farina ecològica no refinada.
- \*Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra i cogombre.
- \*Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- \*Els menús estan revisats per en David Caballé i per la Mireia Oriol i Noguera, dietistanutricionista membre del CoDiNuCat n° CAT002234.



## QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



CARN DE VEDELLA



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS

OLI D'OLIVA  
VERGE EXTRA



VARIS  
espècies, sucre,  
sal i vinagre



PRODUCTES  
VEGETARIANS



HORTALISSES  
I VERDURES  
exceptuant l'enciam

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
<b>Hortalisses</b>	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
<b>Fruïtes</b>	Fruïta fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
<b>Llegums, tubercles i cereals</b>	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
<b>Llegums, peix, ous i carn</b>	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Peix (filet)	50-60	70-90	100-130	100-130
	Ous	1 unitat petita	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Tall de carn (sense os)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Pollastre, conill, costelles de porc o xai... (pes brut)	50-65	75-100	115-140	115-140
Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa...)	40-50	60-80	90-110	90-110	
<b>Làctics</b>	logurt natural (sense sucres afegits)	50-100 g	100 g	100-150 g	100-150 g
	Formatge (per gratinar, per pasta, etc.)	10	15	20	20

**NOTA:** Les propostes de gramatges d'aliments proteics es basen en un valor intermedi entre els requeriments proteics d'infants i adolescents i les quantitats que s'acostumen a servir en l'entorn del menjador escolar.