



divertir la teua vida solidàriament
divertir tu vida solidàriamente
enrich your life by helping others

MARÇ

La vitamina C actua com un potent antioxidant, té una important funció immunològica i afavoreix la cicatrització de ferides. La vitamina C la podem trobar principalment en fruites com les maduixes, els cítrics (taronja, mandamines, llimona)



Menú Basal

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Dissabtes 5
Fusilli (Integral) amb salsa de xampinyons (formatge opcional)	Coliflor, pastanaga i patata	Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó)	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot)	Crema de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, ceba, patata)
Mandonguilles amb tomàquet i amanida	Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)	Truita de espinacs i patata amb amanida (enciam, olives verdes i col)	Tires de lluç casolanes amb amanida (enciam, tomàquet)	Gall dindi rostit amb bolets i pastanaga
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	logurt	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
Kcal 678 /HdeC 83g /P 27g /Lip 25,5g /Fibra 13,36g /Sal 0,32g	Kcal 619 /HdeC 92g /P 19g /Lip 19,5g /Fibra 13,16g /Sal 0,34g	Kcal 652 /HdeC 81g /P 33g /Lip 21g /Fibra 21,53g /Sal 0,43g	Kcal 640 /HdeC 92g /P 23g /Lip 21g /Fibra 10,5g /Sal 0,38g	Kcal 627 /HdeC 85g /P 25g /Lip 21g /Fibra 11,91g /Sal 0,43g
8	9	10	11	12
Patata, col i pastanaga	Crema de pastanaga, porro i patata	Arròs a la cubana amb ou dur	Macarrons (integrals) amb salsa caprese (formatge opcional)	Cigrons casolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)
Guisat de llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó)	Pollastre estofat amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)	Bacallà al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes i pastanaga)	Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres)
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	logurt	Fruita de temporada/proximitat
Kcal 618 /HdeC 85g /P 23g /Lip 20,5g /Fibra 19,52g /Sal 0,37g	Kcal 636 /HdeC 81g /P 33g /Lip 21g /Fibra 15,37g /Sal 0,72g	Kcal 638 /HdeC 90g /P 27g /Lip 19g /Fibra 8,64g /Sal 0,33g	Kcal 630 /HdeC 85g /P 21g /Lip 21,5g /Fibra 14,98g /Sal 1,02g	Kcal 660 /HdeC 86g /P 29g /Lip 21g /Fibra 19,95g /Sal 0,37g
15	16	17	18	19
Arròs amb tomàquet	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)	Crema de carbassó i patata
Lluç amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida (enciam, espinacs i blat de moro)	Gall dindi a la jardineria amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Ous durs gratinats i amanida (enciam, tomàquet i col)	Estofat de porc amb tires de carbassó i amanida (enciam, pastanaga i espinacs)	Pollastre llimona amb herbes i amanida (enciam, tomàquet, pastanaga)
logurt	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
Kcal 629 /HdeC 85g /P 29g /Lip 20g /Fibra 7,58g /Sal 0,44g	Kcal 660 /HdeC 85g /P 35g /Lip 20g /Fibra 12,01g /Sal 0,33g	Kcal 643 /HdeC 80g /P 35g /Lip 20g /Fibra 18,49g /Sal 0,54g	Kcal 636 /HdeC 85g /P 30g /Lip 21g /Fibra 17,04g /Sal 0,4g	Kcal 625 /HdeC 82g /P 29g /Lip 21g /Fibra 15,33g /Sal 0,37g
22	23	24	25	26
Bròquil, coliflor, pastanaga i patata	Sopa de fideus (integrals) (brou de pollastre, verdures de temporada)	Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga)	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)	Gall dindi rostit amb bolets	Tires de lluç casolanes amb graellada de verdures	Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres)
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	logurt	Fruita de temporada/proximitat
Kcal 627 /HdeC 85g /P 27g /Lip 20g /Fibra 15,89g /Sal 0,69g	Kcal 643 /HdeC 79g /P 27g /Lip 25g /Fibra 14,13g /Sal 0,45g	Kcal 649 /HdeC 91g /P 27g /Lip 20g /Fibra 9,97g /Sal 0,38g	Kcal 581 /HdeC 72g /P 35g /Lip 20g /Fibra 11,28g /Sal 0,48g	Kcal 660 /HdeC 86g /P 29g /Lip 21g /Fibra 19,97g /Sal 0,37g

Requeriment Nutricional per l'Edat

Valors estimats - 7 anys d'edat

Valoració Dieta - 35% de 1770 Kcal

Kcal (35%)	619 Kcal
H de C (50 - 55%)	85 g / menú dinar
Pt (10 - 15%)	23 g / menú dinar
Lip (30 - 35%)	21 g / menú dinar
Fibra	8 g / menú dinar
Sal	0,4 g / menú dinar

Valoració Menú Basal

- ✓ Arròs del delta rossejat
- ✓ Bacallà al forn amb amanida (enciam, Pastanaga i espàrrecs)
- ✓ Poma

Kcal 619 g / H de C 89 g / P 29 g / Lip 21 g / Fibra 12,3 g / Sal 0,9 g



3 a 6 anys d'edat

Requeriment diari estimat

7 a 12 anys d'edat

3 a 6 anys d'edat		7 a 12 anys d'edat	
Kcal (D) 1475 / 1650 (Kcal / dia)	Fibra 25 g/dia	Kcal (D) 1700 / 2000 (Kcal / día)	Fibra (D) 26 g/ dia
(H) 1575 / 1750	Sal 1,2 g/ dia	(H) 1850 / 2150	(H) 31 g/dia
H de C (50 - 55%) / % dia		H de C (50 - 55%) % dia	Sal 1,2 g/dia
Pt (10 - 15%) / % dia		Pt (10 - 15%) % dia	
Lip (30 - 35%) / % dia		Lip (30 - 35%) % dia	

Recordar:

✓ Incentivar el consum d'aigua restringint el consum de refrescs i begudes ensucrades.

✓ Complementar el menjar del migdia amb el sopar, seguint una línia saludable.

✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

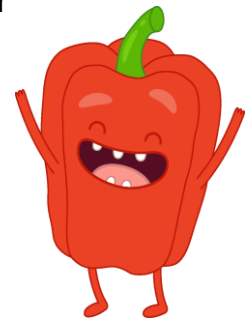
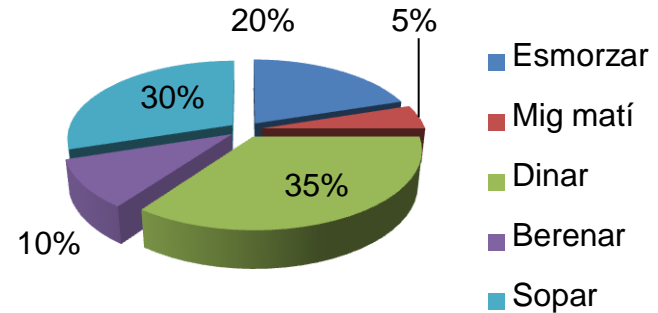
✓ Mantenir una vida activa, incentivant l'activitat física.

✓ Incentivar la gastronomia típica.

✓ Incentivar el consum d'aliments de temporada i proximitat.



Distribució kcal dia



Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



Plats	Ingredients
Estofat de gall dindi	Ceba, tomàquet i xampinyons
Brou casolà	Brou d'au i vedella, pastanaga, ceba, carbassó, cigrons i fideus.
Estofat de mongeta blanca amb verdures	Mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Crema de verdures	Carbassa, ceba i brou vegetal
Crema de pastanaga	Pastanaga, bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Cigrons vegetarians amb quinoa	Cigrons, ceba, pebrot, quinoa i tomàquet
Guisat de cigrons amb verdures	Cigrons, ceba, pebrot i tomàquet
Llenties ECO vegetarianes	Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
Llenties ECO casolanes estofades	Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge, ou.
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa napolitana	Tomàquet, porro, carbassó, pebrot i formatge.
Arròs a la cassola	Carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Paella mixta	Arròs, verdures, pollastre, musclos i potón.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sèpia
Pizza a la bolonyesa	Carn mixta, tomàquet i formatge

