



alimenta la terra vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriament
 enrich your life by helping others



setembre

Fruita de temporada

Poma el 85% de la seva composició és aigua, bona font de carbohidrats, alt contingut en fibra, aporta una quantitat important de flavonides (pigments d'acció antioxidants).

Menú Basal

dilluns 13	dimarts 14	dimecres 15	dijous 16	divendres 17
Fusillis integrals amb salsa de tomàquet casolana (formatge opcional)	Arròs amb verdures (ceba, mongeta tendra, pebrot, albergínia)	Amanida de cigrons (carbassó, tomàquet pastanaga, olives negres)	Bròquil amb patata	Crema de carbassó i patata
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga)	Bacallà al forn amb salsa verda i amanida (enciam, tomàquet)	Daus de gall dindi rostit amb patata i samfaina	Guisat de mongetes seques amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)	Pollastre al forn amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam i espinacs)
logurt natural	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
Kcal 559,35 /HdeC 71,93g /P 27,29g /Lip 17,56g /Fibra 8,67g /Sal 0,92g	Kcal 598 /HdeC 81,82g /P 25,9g /Lip 18,55g /Fibra 7,38g /Sal 0,71g	Kcal 648,52 /HdeC 81,86g /P 34,47g /Lip 19,86g /Fibra 18,28g /Sal 1,52g	Kcal 584,7 /HdeC 87,83g /P 24,44g /Lip 14,63g /Fibra 22,86g /Sal 0,4g	Kcal 568,71 /HdeC 72,67g /P 26,35g /Lip 18,71g /Fibra 16,47g /Sal 0,85g
20	21	22	23	24
Llenties ECO amb verdures de temporada (ceba, carbassó, pebrot)	Amanida de patata (tomàquet, cogombre, pastanaga i olives)	Pèsols saltejats amb cebes, pastanaga i pernil de gall dindi	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)	FESTIU
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, espinacs, col llombarda)	Truita d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet)	Tires de lluç casolanes fregides amb amanida (enciam i pastanaga)	Paella marinera (sípia, calamar, musclos, pèsols i verdures)	
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	logurt natural	
Kcal 587,04 /HdeC 68,37g /P 35,48g /Lip 17,86g /Fibra 17,59g /Sal 0,49g	Kcal 612,88 /HdeC 80,5g /P 24,84g /Lip 21,15g /Fibra 12,21g /Sal 1,58g	Kcal 609,39 /HdeC 64,92g /P 39,79g /Lip 31,26g /Fibra 14,24g /Sal 1,18g	Kcal 750,22 /HdeC 111,43g /P 32,22g /Lip 19,46g /Fibra 12,87g /Sal 1,25g	
27	28	29	30	
Crema de carbassa (porro, carbassa i pastanaga)	Mongetes tendres amb patata	Amanida de llenties ECO (ceba, pastanaga, carbassó, oliva i tomàquet)	Amanida d'arròs amb verdures (pèsols, tomàquet, blat de moro)	
Fideuà del mar (sípia, calamar, musclos i verdures)	Pollastre al curri amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Gall dindi saltat amb verdures (bròquil, carbassó, albergínia i porro)	
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	
Kcal 687,39 /HdeC 109,31g /P 20,23g /Lip 18,78g /Fibra 18,12g /Sal 0,75g	Kcal 677,48 /HdeC 81,8g /P 34,25g /Lip 23,09g /Fibra 12,43g /Sal 0,68g	Kcal 682,58 /HdeC 72,44g /P 40,13g /Lip 25,1g /Fibra 17,65g /Sal 0,58g	Kcal 646,03 /HdeC 87,76g /P 33,14g /Lip 17,62g /Fibra 9,36g /Sal 0,95g	



logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    

cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari
 Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
 Ingredients de proximitat i Km 0
 Alimentació Mediterrània i Saludable



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 8
Fibra g / menú dinar 0,4
Sal 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

Kcal (D) 1475 / 1650 (Kcal / dia)
 (H) 1575 / 1750
H de C (50 - 55%) / % dia
Pt (10 - 15%) / % dia
Lip (30 - 35%) / % dia

Kcal (D) 1700 / 2000 (Kcal / dia)
 (H) 1850 / 2150
H de C (50 - 55%) % dia
Pt (10 - 15%) % dia
Lip (30 - 35%) % dia

Fibra (D) 26 g / dia
 (H) 31 g / dia
Sal 1,2 g / 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.**

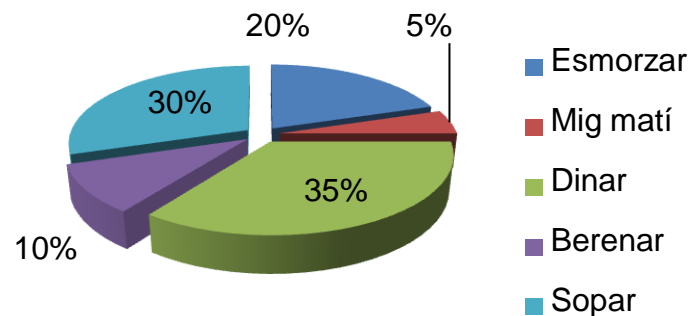
✓ **Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.**

✓ **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
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de llenties	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, permil dolç i blat de moro
Amanida primavera	Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de cous cous y verdures	Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olives verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, permil dolç i truita.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga , bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sípia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.

