



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidariamente
 enrich your life by helping others



gener

Fruita de temporada

Taronges Existeixen més de 600 varietats de taronges, amb diferent sabor, grandària i color, conté un alt contingut de vitamina C que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i al sistema immune.

Menú Basal

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

10	11	12	13	14
Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, cogombre i blat de moro) Fruita de temporada/proximitat Kcal 627 /HdeC 85g /P 27g /Lip 20g /Fibra 15,89g /Sal 0,69g	Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga) Tires de lluç casolanes amb graellada de verdures Fruita de temporada/proximitat Kcal 649 /HdeC 91g /P 27g /Lip 20g /Fibra 9,97g /Sal 0,38g	Crema de carbassa (carbassa, patata i brou vegetal) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt natural Kcal 581 /HdeC 72g /P 35g /Lip 20g /Fibra 11,28g /Sal 0,48g	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres) Fruita de temporada/proximitat Kcal 660 /HdeC 86g /P 29g /Lip 21g /Fibra 19,97g /Sal 0,37g	Llacets amb salsa de tomàquet casolana (formatge opcional) Gall dindi rostit amb bolets Fruita de temporada/proximitat Kcal 605,1 /HdeC 81,2g /P 33,43g /Lip 15,79g /Fibra 13,05g /Sal 0,92g
17	18	19	20	21
Sopa de verdures amb crostons Paella de marisc (calamar, sípia, musclos) Fruita de temporada/proximitat Kcal 606 /HdeC 88g /P 20g /Lip 20g /Fibra 12,85g /Sal 0,34g	Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i col) Fruita de temporada/proximitat Kcal 621 /HdeC 81g /P 29g /Lip 20g /Fibra 15,21g /Sal 0,48g	Guisat de mongeta blanca amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó) Truita de patata i amanida (enciam, pastanaga i espinacs) logurt natural Kcal 639 /HdeC 73g /P 39g /Lip 21g /Fibra 16,64g /Sal 0,63g	Crema de porro, carbassa Pollastre a la caçadora amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga) Fruita de temporada/proximitat Kcal 629 /HdeC 81g /P 29g /Lip 21g /Fibra 17,08g /Sal 0,87g	Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba) Fruita de temporada/proximitat Kcal 628 /HdeC 88g /P 21g /Lip 20g /Fibra 20,27g /Sal 0,24g
24	25	26	27	28
Fusilli (Integral) amb salsa de xampinyons (formatge opcional) Pollastre a la catalana amb amanida (enciam, blat de moro) Fruita de temporada/proximitat Kcal 678 /HdeC 83g /P 27g /Lip 25,5g /Fibra 13,36g /Sal 0,32g	Estofat de cigrons (Cigrons, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó) Truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, olives verdes i col) logurt natural Kcal 652 /HdeC 81g /P 33g /Lip 21g /Fibra 21,53g /Sal 0,43g	Coliflor, pastanaga i patata Mandonguilles amb tomàquet i amanida Fruita de temporada/proximitat Kcal 619 /HdeC 92g /P 19g /Lip 19,5g /Fibra 13,16g /Sal 0,34g	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot) Tires de lluç casolanes amb amanida (enciam, tomàquet) Fruita de temporada/proximitat Kcal 640 /HdeC 92g /P 23g /Lip 21g /Fibra 10,5g /Sal 0,38g	Crema de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, ceba, patata) Gall dindi rostit amb bolets i pastanaga Fruita de temporada/proximitat Kcal 627 /HdeC 85g /P 25g /Lip 21g /Fibra 11,91g /Sal 0,43g
31	28	29	30	31
Arròs a la cubana amb ou dur Bacallà al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all) Fruita de temporada/proximitat Kcal 638 /HdeC 90g /P 27g /Lip 19g /Fibra 8,64g /Sal 0,33g				

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com

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

Kcal (D) 1475 / 1650 (Kcal / dia)
(H) 1575 / 1750
H de C (50 – 55%) / % dia
Pt (10 – 15%) / % dia
Lip (30 – 35%) / % dia
Fibra 25 g/dia
Sal 1,2 g/dia

Kcal (D) 1700 / 2000 (Kcal / día)
(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.

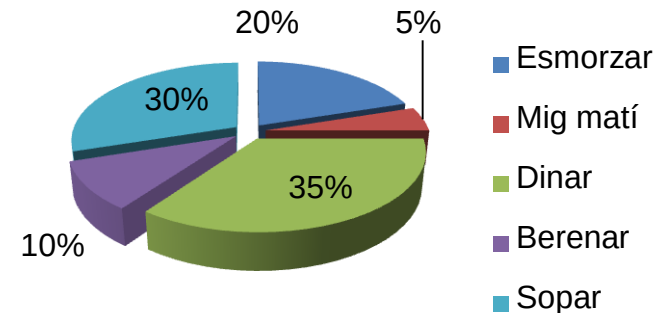
✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

✓ 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), prioritant 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, pernil 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, pernil 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.

