



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



# Productes Km0

Consumint productes de proximitat, produïts a menys de 100 km d'on es consumeixen, reduïm l'impacte contaminant del transport, cuidem el medi ambient i reforcem la sostenibilitat, i producció local. A Cuina Justa utilitzem productes de km 0 als nostres menús, que a més mantenen millor els seus valors nutricionals.

## Menú Basal

## Desembre

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

2	3	4	5	6
Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)	Paella mixta	Trinxat de col	<b>Festiu</b>
Pollastre estofat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Croquetes de bacallà i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Gall dindi estofat amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)	Mandonguilles mixtes a la jardineria i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
<b>Kcal 542 /HdeC 74,5g /P 20,3g/ Lip 18 g /Fibra 4,5g /Sal 0,4g</b>	<b>Kcal 529 /HdeC 72,7g /P 18,8g/ Lip 17,6g /Fibra 6,6g /Sal 0,8g</b>	<b>Kcal 595 /HdeC 80g /P 22,3g/ Lip 20g /Fibra 6g /Sal 1,1g</b>	<b>Kcal 568 /HdeC 78g /P 21,3g/ Lip 18,9g /Fibra 4,95g /Sal 0,5g</b>	<b>Kcal 529 /HdeC 73g /P 19,8g / Lip 18g /Fibra 10g /Sal 0,7g</b>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)	Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida	Gall dindi rostit amb bolets	Lluç al forn amb graellada de verdures i amanida	Pollastre al forn amb amanida (espinacs, blat de moro i enciam)	Truita d'espinacs amb patata i amanida (enciam espàrrec i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt
<b>Kcal 537 / HdeC 71g / P 19g/ Lip 17g / Fibra 8,5g/ Sal 0,8g</b>	<b>Kcal 523 /HdeC 72g /P 20g / Lip 17g /Fibra 7g /Sal 0,8g</b>	<b>Kcal 519 / HdeC 71,3 / P 19,4g / Lip 17,3g / Fibra 9g /Sal 1g</b>	<b>Kcal 532 /HdeC 73g /P 20g/ Lip 19g /Fibra 7,8g/Sal 0,4g</b>	<b>Kcal 550 /HdeC 76 g /P 21g / Lip 18,3 /Fibra 12g /Sal 0,4g</b>
16	17	18	19	20
Crema de porro, carbassa i patata	Mongeta tendra amb patata	Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga i ceba)	<b>Menú Especial Nadal</b>	Arròs amb tomàquet
Estofat de vedella amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)	Gall dindi al forn amb verdures (pastanaga, carbassó, albergínia)	Pastís d'ou amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)		Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt		Fruita de temporada
<b>Kcal 536 /HdeC 67g /P 18,5g/ Lip 16g /Fibra 3g /Sal 0,5g</b>	<b>Kcal 531 /HdeC 73,01g /P 19,91g / Lip 17,7g /Fibra 9g /Sal 0,9g</b>	<b>Kcal 572 /HdeC 79g /P 21,4g / Lip 19g /Fibra 12 g /Sal 0,6g</b>		<b>Kcal 577 /HdeC 79g/P 22g / Lip 19g /Fibra 5g /Sal 0,8g</b>



Verdures de Km0 i dels nostres propis horts  
Ingredients de proximitat i Km 0  
Alimentació Mediterrània i saludable

Quantificació realitzada amb programa de càlcul  
nutricional Cesnid



# Requeriment Nutricional per l'Edat

## Valors estimats - 3 a 6 anys d'edat

### Valoració Dieta - 35% de 1650 Kcal

Kcal (35%)	577 Kcal
H de C (50 - 55%)	72 - 79 g/ menú dinar
Pt (10 - 15%)	15,4 - 21,6 g/ menú dinar
Lip (30 - 35%)	19 - 22,4 g/ menú dinar
Fibra	8 g/ menú dinar
Sal	0,4 g/ menú dinar

### Valoració Menú Basal

- ✓ Macarrons integrals amb salsa napolitana
- ✓ Pollastre rostit amb amanida (enciam, olives verdes, col llombarda)
- ✓ Poma

Kcal 572 g / H de C 75,3 g / P 15,3 g / Lip 19,8 g / Fibra 7,8 g / Sal 0,7 g

### 3 a 6 anys d'edat

### Requeriment diari estimat

### 7 a 12 anys d'edat

<b>Kcal</b> (D) 1475 / 1650 (Kcal / dia) (H) 1575 / 1750	<b>Fibra</b> 25 g/ dia <b>Sal</b> 1,2 g/ dia	<b>Kcal</b> (D) 1700 / 2000 (Kcal / dia) (H) 1850 / 2150	<b>Fibra</b> (D) 26 g/ dia (H) 31 gr/dia
<b>H de C (50 - 55%)</b> / % dia		<b>H de C (50 - 55%)</b> % dia	<b>Sal</b> 1,2 g/dia
<b>Pt (10 - 15%)</b> / % dia		<b>Pt (10 - 15%)</b> % dia	
<b>Lip (30 - 35%)</b> / % dia		<b>Lip (30 - 35%)</b> % 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

