



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



Què és el plàstic PET?



És un tipus de plàstic utilitzat majorment en els envasos de begudes, especialment ampolles d'aigua, i en tèxtils. És el plàstic més reciclat a Europa, així com és menys perjudicial per al medi ambient que altres tipus de plàstic com el PVC. Si a les teves compres utilitzes plàstic, intenta sempre que sigui PET!

Menú Vegà Gener

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6

7

8

9

10

FESTIU

VACANCES

Sopa vegetal amb galets

Estofat de monjeta blanca amb amanida
(enciam, olives verdes, col)

Fruita de temporada

Lenties **ECO** cassolanes estofades (pastanaga, ceba tomàquet i carbassó)

Truita de patata (sense ou) i amanida
(enciam, tomàquet i brots de soja)

logurt de Soja

Paella verdures

Seità amb amanida
(enciam, tomàquet, brots de soja)

Fruita de temporada

13

14

15

16

17

Arròs tres delícies
(pèsols, blat de moro i pastanaga)

Hamburguesa vegetal amb amanida
(enciam, espinacs, blat de moro)

Fruita de temporada

Bròquil i patata

Seità rostit amb bolets i amanida
(enciam, cogombre, blat de moro)

Fruita de temporada

Guisat de cigrons vegetarians
(ceba, pebrot, tomàquet)

Truita (sense ou) d'espinacs amb patata i amanida
(enciam, espàrrec, pastanaga)

Fruita de temporada

Espinacs, carbassó i pastanaga amb all i julivert (a la planxa)

Fusili amb salsa napolitana (sense formatge)
(triturat de porro, tomàquet, carbassó i pebrot)

Fruita de temporada

Crema de pastanaga
(pastanaga, porro, patata i brou vegetal)

Estofat de monjeta blanca amb bolets

logurt de soja

20

21

22

23

24

Mongeta tendra amb patata

Rodó de seità amb verdures
(pastanaga, carbassó i albergínia)

Fruita de temporada

Crema de porro, carbassa i patata

Tofu amb sanfaina i amanida
(enciam, tomàquet, col)

Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet

Saltejat de pèsols amb verdura i all

Fruita de temporada

Sopa vegetal amb fideus

Falafel amb all i julivert i amanida
(enciam, pastanaga, espinacs)

logurt de Soja

Llenties **ECO** vegetarianes
(carbassó, pastanaga i ceba)

Truita vegà de verdures i amanida
(enciam, tomàquet, espàrrec)

Fruita de temporada

27

28

29

30

31

Fideuà de verdures

Cigrons saltejats amb all i julivert amb verdura

Fruita de temporada

Coliflor, pastanaga i monjeta tendra

Seità a la catalana (prunes i orellanes) amb
amanida
(enciam, tomàquet, brots de soja)

Fruita de temporada

Estofat de monjeta blanca
(mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet,
pastanaga, carbassó)

Truita de patata (sense ou) amb amanida
(enciam, olives verdes, amanida xinesa)

Fruita de temporada

Arròs del Delta rossejat

Hamburguesa vegana i amanida
(enciam, pastanaga i espinacs)

logurt de Soja

Crema de moniato, carbassa, ceba i patata

Falafel amb all i julivert i amanida
(enciam, pastanaga, espinacs)

Fruita de temporada

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

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

Kcal	(D) 1700 / 2000 (Kcal / dia)	Fibra	(D) 26 g/ dia
	(H) 1850 / 2150		(H) 31 gr/dia
H de C	(50 – 55%) % dia	Sal	1,2 g/dia
Pt	(10 – 15%) % 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

