



*alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidàriament
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 Vegetarià 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

Llenties **ECO** casolanes estofades
(pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)

Trita de patata 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)

Bròquil i patata gratinat amb beixamel
(bròquil, patata, beixamel i formatge)

Guisat de cigrons vegetarians
(ceba, pebrot, tomàquet)

Espinacs, carbassó i pastanaga amb all i julivert

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

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

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

Trita d'espinacs amb patata i amanida
(enciam, espàrrec, pastanaga)

Fusilli amb salsa napolitana
(formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet,
carbassó, pebrot)

Estofat de mongetes blanques amb bolets

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt de Soja

20

21

22

23

24

Monjeta tendra amb patata

Crema de porro, carbassa i patata

Arròs amb tomàquet

Sopa vegetal amb fideus

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

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

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

Saltejat de pèsols amb verdura i all

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

Pastís d'ou amb verdures i amanida
(enciam, tomàquet, espàrrec)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt de Soja

Fruita de temporada

27

28

29

30

31

Fideuà de verdures

Coliflor, pastanaga i monjeta tendra

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

Arròs del Delta rossejat

Crema de moniato, carbassa, ceba i patata

Cigrons saltejats amb all i julivert amb verdura

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

Trita de patata amb amanida
(enciam, olives verdes, amanida xinesa)

Hamburguesa vegana i amanida
(enciam, pastanaga i espinacs)

Falafel amb all i julivert i amanida
(enciam, cogombre, blat de moro)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt de Soja

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

