



*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 Basal Gener

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6

7

8

9

10

FESTIU

VACANCES

Sopa de galets
(pastanaga, brou de pollastre, ceba)

Pollastre estofat amb amanida
(enciam, olives verdes, col)

Fruita de temporada

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

Truita de patata amb amanida
(enciam, tomàquet, brots de soja)

logurt

Paella a la marinera

Gall dindi estofat amb amanida
(enciam, olives verdes, amanida xinesa)

Fruita de temporada

Kcal 542 /HdeC 74,5g /P 20,3g / Lip18 g /Fibra 4,5g /Sal 0,4g

Kcal 595 /HdeC 80g /P 22,3g / Lip 20g /Fibra 6g /Sal 1,1g

Kcal 529 /HdeC 73g /P 19,8g / Lip 18g /Fibra 10g /Sal 0,7g

13

14

15

16

17

Arròs tres delícies
(pèsols, pernil dolç i pastanaga)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida
(enciam, olives verdes, pebrot vermell)

Bròquil, coliflor, pastanaga i patata

Gall dindi rostit amb bolets

Guisat de cigrons vegetarians
(ceba, pebrot, tomàquet)

Truita d'espínacs amb patata i amanida
(enciam, espàrrec, pastanaga)

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

Lluç al forn amb graellada de verdures i amanida
(enciam, pastanaga, olives negres)

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

Pollastre al forn amb amanida
(espínacs, blat de moro i enciam)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt

Kcal 527 /HdeC 72g /P 19g / Lip 17g /Fibra 7,5g /Sal 0,8g

Kcal 513 /HdeC 70g /P 20g / Lip 17g /Fibra 7,2g /Sal 0,8g

Kcal 550 /HdeC 76 g /P 21g / Lip 18,3 /Fibra 12g /Sal 0,4g

Kcal 519 / HdeC 71,3 / P 19,4g / Lip 17,3g /Fibra 9g /Sal 1g

Kcal 532 /HdeC 73g /P 20g / Lip 19g /Fibra 7,8g /Sal 0,4g

20

21

22

23

24

Mongeta tendra amb patata

Crema de porro, carbassa i patata

Arròs amb tomàquet

Escudella (galets, brou de vedella, verdures de temporada)

Llenties ECO vegetarians
(carbassó, pastanaga i ceba)

Pollastre al forn amb verdures
(pastanaga, carbassó, albergínia)

Estofat de vedella amb salsa de samfaina
(albergínia, pebrot i tomàquet)

Bacallà al forn amb amanida
(enciam, pastanaga, espínacs)

Gall dindi al forn amb verdures
(pastanaga, carbassó, albergínia)

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

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt

Fruita de temporada

Kcal 531 /HdeC 73,01g /P 19,91g / Lip 17,7g /Fibra 9g /Sal 0,9g

Kcal 536 /HdeC 67g /P 18,5g / Lip 16g /Fibra 3g /Sal 0,5g

Kcal 501 /HdeC 68g /P 21,6g / Lip 19g /Fibra 10g /Sal 0,5g

Kcal 577 /HdeC 79g /P 22g / Lip 19g /Fibra 5g /Sal 0,8g

Kcal 572 /HdeC 79g /P 21,4g / Lip 19g /Fibra 12g /Sal 0,6g

27

28

29

30

31

Fideuà de marisc
(calamars, musclos i potón)

Coliflor, pastanaga i mongeta tendra

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

Arròs del Delta rossejat
(ceba, mongeta tendra, pebrot)

Crema de moniato, carbassa, ceba, patata

Botifarra de porc a la planxa amb amanida
(enciam, olives verdes, col)

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

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

Lluç amb salsa mediterrània
(porro, tomàquet, carbassó)
i amanida
(enciam, pastanaga, olives negres)

Gall dindi rostit amb xampinyons i amanida
(enciam, cogombre, blat de moro)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt

Fruita de temporada

Kcal 542 /HdeC 79g /P 22g / Lip 19,5g /Fibra 6,5g /Sal 0,8g

Kcal 569 /HdeC 78,2 /P 21,3 / Lip 18,9 /Fibra 10,2 /Sal 0,7g

Kcal 521 /HdeC 71,6g /P 25g / Lip 17,3 g /Fibra 11,2g /Sal 0,6g

Kcal 551 /HdeC 75,7g /P 20,6g / Lip 18,3g /Fibra 10g /Sal 0,6

Kcal 558 HdeC 76,7g /P 20,9g / Lip 18,6g /Fibra 7g /Sal 0,7g



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

