



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



Què és la energia renovable?

És el tipus d'energia que s'obté de fonts naturals, que contenen una immensa quantitat d'energia, o poden regenerar-se naturalment: l'**energia eòlica** (vent), l'**energia solar** (sol) i l'**energia geotèrmica** (sòl terrestre). Totes es denominen també **energies verdes o netes**, per ser més respectuoses amb el medi ambient. Col·labora en un món molt més net!

Menú Basal

Febrer

Dilluns

3

Dimarts

4

Dimecres

5

Dijous

6

Divendres

7

<p>Crema de moniato, carbassa, ceba, patata</p> <p>Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 551 /HdeC 75,7g / P 20,6g / Lip 18,3g /Fibra 10g /Sal 0,6g</p>	<p>Coliflor, pastanaga i mongeta tendra</p> <p>Pollastre a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 569 /HdeC 78,2 /P 21,3 /Lip 18,9 /Fibra 10,2 /Sal 0,7g</p>	<p>Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó)</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 521 /HdeC 71,6g /P 25g / Lip 17,3 g /Fibra 11,2g /Sal 0,6g</p>	<p>Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)</p> <p>Gall dindi rostit amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 542 /HdeC 79g /P 22g / Lip 19,5g /Fibra 6,5g /Sal 0,8g</p>	<p>Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot)</p> <p>Lluç amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida (enciam, pastanaga, olives negres)</p> <p>logurt</p> <p>Kcal 558 HdeC 76,7g /P 20,9g / Lip 18,6g /Fibra 7g /Sal 0,7g</p>
<p>Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional)</p> <p>Pollastre amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 535 /HdeC 73,5g /P 21,7 / Lip 17,8 /Fibra 6g /Sal 0,4g</p>	<p>Mongeta verda amb patata i pastanaga</p> <p>Peix al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 553 /HdeC 76g /P 21g / Lip 21g /Fibra 4g /Sal 0,2g</p>	<p>Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)</p> <p>Gall dindi al forn amb tires de carbassó i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 559 /HdeC 76,8/P 20,9 / Lip 18,6g /Fibra 7,83 /Sal 0,5g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardineria i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 549 /HdeC 75g /P 20,5g /Lip18,3g /Fibra 13,5g /Sal 0,7g</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)</p> <p>Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)</p> <p>logurt</p> <p>Kcal 521 /HdeC 71g /P 19,7g / Lip 17,3g /Fibra 2,5g /Sal 0,6g</p>
<p>Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)</p> <p>Croquetes de bacallà i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 529 /HdeC 72,7g /P 18,8g / Lip 17,6g /Fibra 6,6g /Sal 0,8g</p>	<p>Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)</p> <p>Estofat de vedella amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)</p> <p>logurt</p> <p>Kcal 568 /HdeC 78g /P 21,3g /Lip 18,9g /Fibra 4,95g /Sal 0,5g</p>	<p>Paella a la marinera</p> <p>Gall dindi amb xampinyons i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 529 /HdeC 73g /P 19,8g / Lip 18g /Fibra 10g /Sal 0,7g</p>	<p>Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 595 /HdeC 80g /P 22,3g / Lip 20g /Fibra 6g /Sal 1,1g</p>	<p>Col amb patata i pastanaga</p> <p>Pollastre al rostit amb amanida (enciam, olives verdes i blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 542 /HdeC 74,5g /P 20,3g / Lip 18 g /Fibra 4,5g /Sal 0,4g</p>
<p>Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, olives verdes, pebrot vermell)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 527 / HdeC 72g / P 19g / Lip 17g / Fibra 7,5g/ Sal 0,8g</p>	<p>Bròquil, coliflor, pastanaga i patata</p> <p>Gall dindi rostit amb pisto i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 513 /HdeC 70g /P 20g / Lip 17g /Fibra 7,2g /Sal 0,8g</p>	<p>Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Truita d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 550 /HdeC 76 g /P 21g / Lip 18,3 /Fibra 12g /Sal 0,4g</p>	<p>Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)</p> <p>Lluç al forn amb graellada de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Kcal 519 / HdeC 71,3 / P 19,4g / Lip 17,3g / Fibra 9g /Sal 1g</p>	<p>Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata, brou vegetal, ceba i all)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida (espinacs, blat de moro i enciam)</p> <p>logurt</p> <p>Kcal 532 /HdeC 73g /P 20g/ Lip 19g /Fibra 7,8g/Sal 0,4g</p>

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

