



*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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata) Croquetes de bacallà i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada Kcal 529 /HdeC 72,7g /P 18,8g /Lip 17,6g /Fibra 6,6g /Sal 0,8g	4 Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Vedella al forn amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) logurt Kcal 568 /HdeC 78g /P 21,3g /Lip 18,9g /Fibra 4,95g /Sal 0,5g	5 Paella a la marinera Gall dindi amb xampinyons i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa) Fruita de temporada Kcal 529 /HdeC 73g /P 19,8g /Lip 18g /Fibra 10g /Sal 0,7g	6 Col amb patata i pastanaga Pollastre al rostit amb amanida (enciam, olives verdes i blat de moro) Fruita de temporada Kcal 542 /HdeC 74,5g /P 20,3g /Lip 18 g /Fibra 4,5g /Sal 0,4g	7 Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada Kcal 595 /HdeC 80g /P 22,3g /Lip 20g /Fibra 6g /Sal 1,1g
10 Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional) Pollastre amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada Kcal 535 /HdeC 73,5g /P 21,7 /Lip 17,8 /Fibra 6g /Sal 0,4g	11 Mongeta verda amb patata i pastanaga Peix al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all) Fruita de temporada Kcal 553 /HdeC 76g /P 21g /Lip 21g /Fibra 4g /Sal 0,2g	12 Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt Kcal 521 /HdeC 71g /P 19,7g /Lip 17,3g /Fibra 2,5g /Sal 0,6g	13 Arròs amb tomàquet Mandonguilles mixtes a la jardineria i amanida (enciam, cogombre, blat de moro) Fruita de temporada Kcal 549 /HdeC 75g /P 20,5g /Lip 18,3g /Fibra 13,5g /Sal 0,7g	14 Crema de verdures i patata (porro i pastanaga) Gall dindi al forn amb tires de carbassó i amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada Kcal 559 /HdeC 76,8/P 20,9/Lip 18,6g /Fibra 7,83 /Sal 0,5g
17 Escudella (galets, brou de vedell, verdures de temporada) Salxixes d'au al forn amb verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) logurt Kcal 536 /HdeC 67g /P 18,5g /Lip 16g /Fibra 3g /Sal 0,5g	18 Arròs amb tomàquet Pollastre a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada Kcal 531 /HdeC 73,01g /P 19,91g /Lip 17,7g /Fibra 9g /Sal 0,9g	19 Crema de porro, carbassa i patata Estofat de vedella amb salsa samfaina i amanida (albergínia, pebrot i tomàquet) Fruita de temporada Kcal 501 /HdeC 68g /P 21,6g /Lip 19g /Fibra 10g /Sal 0,5g	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada Kcal 577 /HdeC 79g/P 22g /Lip 19g /Fibra 5g /Sal 0,8g	21 Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga i ceba) Pastís d'ou amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada Kcal 572 /HdeC 79g /P 21,4g /Lip 19g /Fibra 12 g /Sal 0,6g
24 Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, olives verdes, pebrot vermell) Fruita de temporada Kcal 527 / HdeC 72g / P 19g / Lip 17g / Fibra 7,5g/ Sal 0,8g	25 Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Gall dindi rostit amb pisto i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita de temporada Kcal 513 /HdeC 70g /P 20g /Lip 17g /Fibra 7,2g /Sal 0,8g	26 Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada Kcal 550 /HdeC 76 g /P 21g /Lip 18,3 /Fibra 12g /Sal 0,4g	27 Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata, brou vegetal, ceba i all) Pollastre al forn amb amanida (espinacs, blat de moro i enciam) logurt Kcal 532 /HdeC 73g /P 20g /Lip 19g /Fibra 7,8g/Sal 0,4g	28 Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Lluç al forn amb graellada de verdures Fruita de temporada Kcal 519 / HdeC 71,3 / P 19,4g / Lip 17,3g / Fibra 9g /Sal 1g

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	Kcal (D) 1700 / 2000 (Kcal / dia)	Fibra (D) 26 g/ dia
(H) 1575 / 1750	Sal 1,2 g/ dia	(H) 1850 / 2150	(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

