



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



Dia Mundial de l'aigua

L'aigua és essencial per la vida humana. Afecta tant a la seguretat alimentària, com a l'energètica; a la salut i al medi ambient. L'accés a l'aigua potable és un dret al que encara hi ha una part de la població que no gaudeix. Promovem un consum responsable i evitem malbaratar-la, recordeu **#cadagotacompta**

Menú Basal

Març

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|--|--|--|
| Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional) Pollastre al curry i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada Kcal 535 /HdeC 73,5g /P 21,7 / Lip 17,8 /Fibra 6g /Sal 0,4g | Bròquil, coliflor, pastanaga i patata 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 | 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 | 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 | 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 |
| 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 | Arròs amb verdures Pollastre a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) logurt Kcal 531 /HdeC 73,01g /P 19,91g / Lip 17,7g /Fibra 9g /Sal 0,9g | Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga i ceba) Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada Kcal 501 /HdeC 68g /P 21,6g / Lip 19g /Fibra 10g /Sal 0,5g | Col amb patata i pastanaga Estofat de vedella amb salsa de samfaina i amanida (albergínia, pebrot i tomàquet) Fruita de temporada Kcal 536 /HdeC 67g /P 18,5g / Lip 16g /Fibra 3g /Sal 0,5g | Escudella (galets, brou de vedella, verdures de temporada) Salsitxes d'au al forn amb verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) Fruita de temporada Kcal 572 /HdeC 79g /P 21,4g / Lip 19g /Fibra 12 g /Sal 0,6g |
| 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 | Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Pollastre al forn amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (espinacs, blat de moro i enciam) Fruita de temporada Kcal 513 /HdeC 70g /P 20g / Lip 17g /Fibra 7,2g /Sal 0,8g | Crema de llegums vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) logurt Kcal 550 /HdeC 76 g /P 21g / Lip 18,3 /Fibra 12g /Sal 0,4g | Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Lluç al forn amb graellada de verdures Fruita de temporada Kcal 532 /HdeC 73g /P 20g / Lip 19g /Fibra 7,8g/Sal 0,4g | Estofat de verdures de temporada Gall dindi rostit amb pisto i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita de temporada Kcal 519 /HdeC 71,3 /P 19,4g / Lip 17,3g /Fibra 9g /Sal 1g |
| Crema de moniato, carbassa, ceba, patata Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada Kcal 551 /HdeC 75,7g /P 20,6g / Lip 18,3g /Fibra 10g /Sal 0,6 | Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot) Lluç amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida (enciam, pastanaga, olives negres) Fruita de temporada Kcal 558 HdeC 76,7g /P 20,9g / Lip 18,6g /Fibra 7g /Sal 0,7g | Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó) Gall dindi rostit amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro) Fruita de temporada Kcal 521 /HdeC 71,6g /P 25g / Lip 17,3 g /Fibra 11,2g /Sal 0,6g | Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón) Truita francesa amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa) logurt Kcal 542 /HdeC 79g /P 22g / Lip 19,5g /Fibra 6,5g /Sal 0,8g | Coliflor, pastanaga i mongeta tendra Pollastre a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada Kcal 569 /HdeC 78,2 /P 21,3 / Lip 18,9 /Fibra 10,2 /Sal 0,7g |
| 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 | Paella a la marinera Gall dindi amb verdures saltejades i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa) Fruita de temporada Kcal 529 /HdeC 73g /P 19,8g / Lip 18g /Fibra 10g /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) (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

