



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



novembre

Verdura de temporada

Pastanaga Aliment d'excel·lent des del punt de vista nutricional amb un elevat contingut de carotens i en menor contingut vitamina E, folatos, Vitamina B3, entre els seus minerals destaca el potassi.

Menú basal Anglesola

dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
FESTIU	Cous cous amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)	Bròquil amb patata
	Pollastre arrebossat amb amanida	Lluç amb graellada de verdures	Truita de patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Kcal 651,44 /HdeC 87,21g /P 25,28g /Lip 22g /Fibra 6,93g /Sal 0,71g	Kcal 624,91 /HdeC 71,09g /P 36,4g /Lip 21,24g /Fibra 22,94g /Sal 0,76g	Kcal 702,45 /HdeC 89,3g /P 35,95g /Lip 22,43g /Fibra 9,79g /Sal 0,55g	Kcal 661,43 /HdeC 90,06g /P 26,9g /Lip 21,01g /Fibra 19,8g /Sal 0,64g
8	9	10	11	12
Llenties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)	Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)	Menestra de verdures de temporada	Arròs del Delta Rossejat amb verdures	Crema de porro, carbassa i patata
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida	Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro)	Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Gall dindi rostit amb amanida (enciam, espinacs, cogombra)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal 703,33 /HdeC 89,45g /P 35,32g /Lip 22,24g /Fibra 13,69g /Sal 1,84g	Kcal 629,69 /HdeC 73,32g /P 31,07g /Lip 23,12g /Fibra 11,17g /Sal 1,08g	Kcal 664,25 /HdeC 91,37g /P 28,19g /Lip 20,39g /Fibra 17,94g /Sal 0,43g	Kcal 667,13 /HdeC 82,31g /P 35,69g /Lip 20,92g /Fibra 11,75g /Sal 1,22g	Kcal 625,48 /HdeC 79,28g /P 31,1g /Lip 20,36g /Fibra 15,82g /Sal 1,31g
15	16	17	18	19
Arròs integral mediterrani	Sopa minestrone amb pistons	Patata, pastanaga i mongeta tendra	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata	Mongetas secas estofats amb verdures
Lluç al forn amb verdures d'hivern	Cigrons estofats amb verdures	Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec)	Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Salmó al forn amb amanida (enciam, col llomabarda i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal 648,79 /HdeC 86,99g /P 31,13g /Lip 19,1g /Fibra 14,56g /Sal 0,55g	Kcal 679,02 /HdeC 87,4g /P 28,75g /Lip 23,33g /Fibra 17,52 /Sal 1,3g	Kcal 649,31 /HdeC 85,25g /P 30,66g /Lip 20,2g /Fibra 9,44g /Sal 1,84g	Kcal 700,48 /HdeC 90,22g /P 41,36g /Lip 18,93g /Fibra 11,08g /Sal 0,54g	Kcal 687,9 /HdeC 85,91g /P 34,67g /Lip 21,94g /Fibra 19,54g /Sal 1,54g
22	23	24	25	26
Crema de porro, ceba i espinacs	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)	Macarrons BIO amb salsa caprese (formatge opcional)	Patata, col i pastanaga	Arròs integral amb tomàquet
Estofat de vedella amb verdures	Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, all)	Guisats de llenties amb hortalisses	Pollastre rustit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Kcal 635,53 /HdeC 83,57g /P 28,9g /Lip 20,25g /Fibra 8,41g /Sal 0,86g	Kcal 647,71 /HdeC 76,15g /P 32,6g /Lip 24,44g /Fibra 17,42g /Sal 0,76g	Kcal 626,08 /HdeC 79,99g /P 24,42g /Lip 22,58g /Fibra 14,28g /Sal 0,62g	Kcal 672,35 /HdeC 89,49g /P 31,63g /Lip 20,42g /Fibra 11,67g /Sal 0,56g	Kcal 635,09 /HdeC 79,29g /P 25,34g /Lip 23,56g /Fibra 9,07g /Sal 1,97g
29	30			
Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa			
Mandonguilles vegetals a la jardineria	Paella del mar			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Kcal 678,39 /HdeC 90,63g /P 31,6g /Lip 21,07g /Fibra 8,71g /Sal 0,71	Kcal 693,2 /HdeC 91,18g /P 35,77g /Lip 20,16g /Fibra 18,66g /Sal 0,95g			



logurt natural no ensucreat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com



cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari
 Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
 Ingredients de proximitat i Km 0
 Alimentació Mediterrània i Saludable



Requeriment Nutricional per l'Edat

Valors estimats - 7 anys d'edat

Valoració Dieta - 35% de 1770 Kcal

Kcal (35%) 619 Kcal
H de C (50 – 55%) 85 g / menú dinar
Pt (10 – 15%) 23 g / menú dinar
Lip (30 – 35%) 21 g / menú dinar
Fibra 8 g / menú dinar
Sal 0,4 g / menú dinar

Valoració Menú Basal

✓ Arròs del delta rossejat
✓ Bacallà al forn amb amanida
(enciam, Pastanaga i espàrrecs)
✓ Poma
Kcal 619 g / H de C 89 g / P 29 g / Lip 21 g / Fibra
12,3 g / Sal 0,9 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
H de C (50 – 55%) / % dia
Pt (10 – 15%) / % dia
Lip (30 – 35%) / % dia
Fibra 25 g/dia
Sal 1,2 g/dia

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

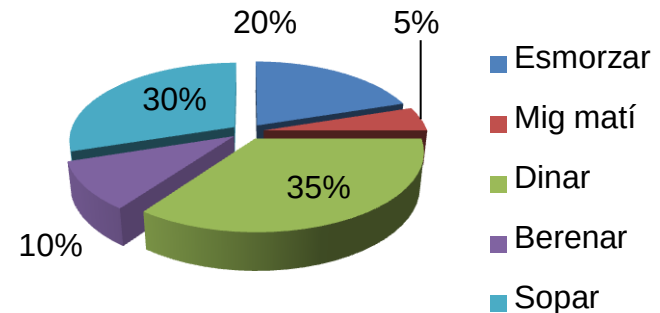
✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

✓ Mantenir una vida activa, incentivant l'activitat física.

✓ Incentivar la gastronomia típica.

✓ Incentivar el consum d'aliments de temporada i proximitat.

Distribució kcal dia



Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



Plats	Ingredients
Estofat de gall dindi	Ceba, tomàquet i xampinyons
Brou casolà	Brou d'au i vedella, pastanaga, ceba, carbassó, cigrons i fideus.
Estofat de mongeta blanca amb verdures	Mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Crema de verdures	Carbassa, ceba i brou vegetal
Crema de pastanaga	Pastanaga, bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Cigrons vegetarians amb quinoa	Cigrons, ceba, pebrot, quinoa i tomàquet
Guisat de cigrons amb verdures	Cigrons, ceba, pebrot i tomàquet
Llenties ECO vegetarianes	Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
Llenties ECO casolanes estofades	Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge, ou.
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa napolitana	Tomàquet, porro, carbassó, pebrot i formatge.
Arròs a la cassola	Carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Paella mixta	Arròs, verdures, pollastre, musclos i potón.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sèpia
Pizza a la bolonyesa	Carn mixta, tomàquet i formatge

