



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

# GENER

## Menú Vegà

Els greixos poli saturats els podem trobar en l'omega 3 i omega 6, olis essencials que no poden ser produïts pel mateix organisme, i que han de ser introduïts a les nostres dietes. Aquests olis els podem trobar en: peix blau, anous, xia, fruits secs, oli de gira-sol, entre d'altres. Col·laborant així amb el nostre organisme en el transport de vitamines liposolubles (A, D, E, K) i reduir el colesterol, també ajuden a mantenir la salut cerebral, antiinflamatori i mantenir una pressió arterial saludable.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
				Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (formatge vegà opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Tofu rostit amb salsa de xampinyons i pastanaga Fruita de temporada/proximitat
11	12	13	14	15
Patata, col i pastanaga  Guisat de lleties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó)  Fruita de temporada/proximitat	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)  Salsitxes veganes amb amanida  Fruita de temporada/proximitat	Arròs amb tomàquet  Seità al forn amb verdures  Fruita de temporada/proximitat	Macarrons (integrals) amb salsa caprese (formatge vegà opcional)  Tofu estofat amb salsa italiana amanida  logurt de soja	Cigrons casolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)  Trita de patata (sense ou) amb amanida  Fruita de temporada/proximitat
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet  Falafel amb salsa mediterrànea amanida  logurt de soja	Sopa de galets (pastanaga, brou de verdures, ceba)  Tofu a la jadinera amb amanida  Fruita de temporada/proximitat	Lleties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)  Trita de carbassó sense ou i amanida  Fruita de temporada/proximitat	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)  Mandonguilles vegetals (tofu i quinoa) i amanida  Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassó i patata  Seità llimona amb herbes  Fruita de temporada/proximitat
25	26	27	28	29
Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Hamburguesa vegana a la planxa amb ceba ptxada i amanida  Fruita de temporada/proximitat	Sopa de fideus (integrals) (brou vegetal, verdures de temporada)  Seità rostit amb bolets  Fruita de temporada/proximitat	Arròs tres delícies (pèsols, truita vegana i pastanaga) Falafel amb all i julivert i graellada de verdures  Fruita de temporada/proximitat	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)  Tofu al forn amb amanida  logurt de soja	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Trita de patata (sense ou) amb amanida  Fruita de temporada/proximitat



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

cuinajusta.com



# Requeriment Nutricional per l'Edat

## Valors estimats - 7 anys d'edat

### Valoració Dieta - 35% de 1770 Kcal

<b>Kcal (35%)</b>	619 Kcal
<b>H de C (50 - 55%)</b>	85 g / menú dinar
<b>Pt (10 - 15%)</b>	23 g / menú dinar
<b>Lip (30 - 35%)</b>	21 g / menú dinar
<b>Fibra</b>	8 g / menú dinar
<b>Sal</b>	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

3 a 6 anys d'edat		7 a 12 anys d'edat	
<b>Kcal</b> (D) 1475 / 1650 (Kcal / dia)	<b>Fibra</b> 25 g/dia	<b>Kcal</b> (D) 1700 / 2000 (Kcal / día)	<b>Fibra</b> (D) 26 g/ dia
(H) 1575 / 1750	<b>Sal</b> 1,2 g/ dia	(H) 1850 / 2150	(H) 31 g/dia
<b>H de C (50 - 55%)</b> / % dia		<b>H de C (50 - 55%)</b> % dia	<b>Sal</b> 1,2 g/dia
<b>Pt (10 - 15%)</b> / % dia		<b>Pt (10 - 15%)</b> % dia	
<b>Lip (30 - 35%)</b> / % dia		<b>Lip (30 - 35%)</b> % 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.

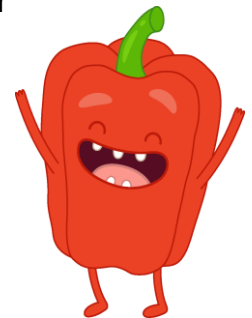
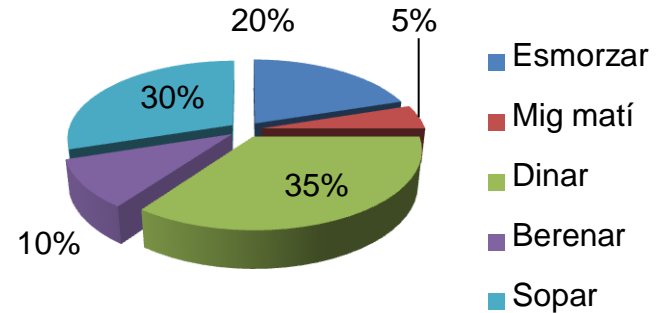
✓ Mantenir una vida activa, incentivant l'activitat física.

✓ 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	<b>Ceba, tomàquet i xampinyons</b>
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

