



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

GENER

Menú Basal

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 opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Gall dindi rostit amb salsa de xampinyons i pastanaga Fruita de temporada/proximitat Kcal 627 /HdeC 85g /P 25g /Lip 21g /Fibra 11,91g /Sal 0,43g
11	12	13	14	15
Patata, col i pastanaga Guisat de llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó) Fruita de temporada/proximitat Kcal 618 /HdeC 85g /P 23g /Lip 20,5g /Fibra 19,52g /Sal 0,37g 18	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga) Pollastre estofat amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, cogombre i blat de moro) Fruita de temporada/proximitat Kcal 636 /HdeC 81g /P 33g /Lip 21g /Fibra 15,37g /Sal 0,72g 19	Arròs a la cubana amb ou dur Bacallà al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all) Fruita de temporada/proximitat Kcal 638 /HdeC 90g /P 27g /Lip 19g /Fibra 8,64g /Sal 0,33g 20	Macarrons (integrals) amb salsa caprese (formatge opcional) Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes i pastanaga) logurt Kcal 630 /HdeC 85g /P 21g /Lip 21,5g /Fibra 14,98g /Sal 1,02g 21	Cigrons casolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres) Fruita de temporada/proximitat Kcal 660 /HdeC 86g /P 29g /Lip 21g /Fibra 19,95g /Sal 0,37g 22
Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida (enciam, espinacs i blat de moro) logurt Kcal 629 /HdeC 85g /P 29g /Lip 20g /Fibra 7,58g /Sal 0,44g 25	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Gall dindi a la jardineria amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga) Fruita de temporada/proximitat Kcal 660 /HdeC 85g /P 35g /Lip 20g /Fibra 12,01g /Sal 0,33g 26	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Ous durs gratinats i amanida (enciam, tomàquet i col) Fruita de temporada/proximitat Kcal 643 /HdeC 80g /P 35g /Lip 20g /Fibra 18,49g /Sal 0,54g 27	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata) Fricandó de porc amb tires de carbassó i amanida (enciam, pastanaga i espinacs) Fruita de temporada/proximitat Kcal 636 /HdeC 85g /P 30g /Lip 21g /Fibra 17,04g /Sal 0,4g 28	Crema de carbassó i patata Pollastre llimona amb herbes i amanida (enciam, tomàquet, pastanaga) Fruita de temporada/proximitat Kcal 625 /HdeC 82g /P 29g /Lip 21g /Fibra 15,33g /Sal 0,37g 29
Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba poxada i amanida (enciam, cogombre i blat de moro) Fruita de temporada/proximitat Kcal 627 /HdeC 85g /P 27g /Lip 20g /Fibra 15,89g /Sal 0,69g	Sopa de fideus (integrals) (brou de pollastre, verdures de temporada) Gall dindi rostit amb bolets Fruita de temporada/proximitat Kcal 643 /HdeC 79g /P 27g /Lip 25g /Fibra 14,13g /Sal 0,45g	Arròs tres delícies (pèsols, permil de gall dindi i pastanaga) Tires de lluç casolanes amb graellada de verdures Fruita de temporada/proximitat Kcal 649 /HdeC 91g /P 27g /Lip 20g /Fibra 9,97g /Sal 0,38g	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt Kcal 581 /HdeC 72g /P 35g /Lip 20g /Fibra 11,28g /Sal 0,48g	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres) Fruita de temporada/proximitat Kcal 660 /HdeC 86g /P 29g /Lip 21g /Fibra 19,97g /Sal 0,37g

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

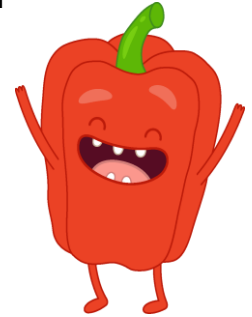
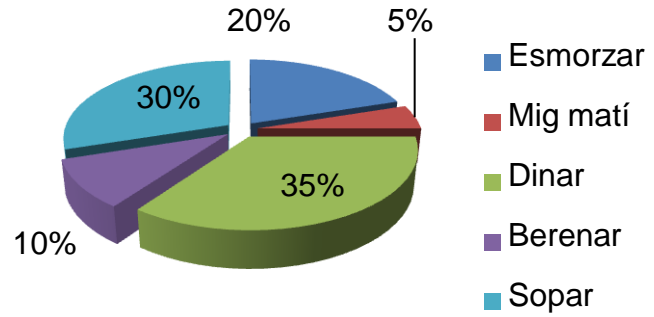
3 a 6 anys d'edat		7 a 12 anys d'edat	
Kcal (D) 1475 / 1650 (Kcal / dia)	Fibra 25 g/dia	Kcal (D) 1700 / 2000 (Kcal / día)	Fibra (D) 26 g/ dia
(H) 1575 / 1750	Sal 1,2 g/ dia	(H) 1850 / 2150	(H) 31 g/dia
H de C (50 - 55%) / % dia		H de C (50 - 55%) % dia	Sal 1,2 g/dia
Pt (10 - 15%) / % dia		Pt (10 - 15%)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



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

