

La fibra és un nutrient d'origen vegetal essencial per al nostre organisme, forma part dels carbohidrats complexos que no poden ser digerits en el nostre aparell digestiu. La fibra augmenta la sensació de sacietat, ajuda a combatre el restrenyiment i redueix l'absorció del colesterol.



Menú Basal Anglesola

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
<p>Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)</p> <p>Gall dindi a la jardineria amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 660 /HdeC 85g /P 35g /Lip 20g /Fibra 12,01g /Sal 0,33g</p>	<p>Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)</p> <p>Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet i col)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 643 /HdeC 80g /P 35g /Lip 20g /Fibra 18,49g /Sal 0,54g</p>	<p>Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)</p> <p>Fricandó de porc amb tires de carbassó i amanida (enciam, pastanaga i espinacs)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 636 /HdeC 85g /P 30g /Lip 21g /Fibra 17,04g /Sal 0,4g</p>	<p>Crema de carbassó i patata</p> <p>Pollastre llimona amb herbes i amanida (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 625 /HdeC 82g /P 29g /Lip 21g /Fibra 15,33g /Sal 0,37g</p>	
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTIU	<p>Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)</p> <p>logurt</p> <p>Kcal 581 /HdeC 72g /P 35g /Lip 20g /Fibra 11,28g /Sal 0,48g</p>	<p>Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga)</p> <p>Tires de lluç casolanes amb graellada de verdures</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 649 /HdeC 91g /P 27g /Lip 20g /Fibra 9,97g /Sal 0,38g</p>	<p>Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 660 /HdeC 86g /P 29g /Lip 21g /Fibra 19,97g /Sal 0,37g</p>
14	15	16	17	18
<p>Crema de porro, carbassa i patata</p> <p>Pollastre a la caçadora amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 629 /HdeC 81g /P 29g /Lip 21g /Fibra 17,08g /Sal 0,87g</p>	<p>Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)</p> <p>Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i col)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 621 /HdeC 81g /P 29g /Lip 20g /Fibra 15,21g /Sal 0,48g</p>	<p>Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba)</p> <p>Ous durs gratinats i amanida (enciam, pastanaga i espinacs)</p> <p>logurt</p> <p>Kcal 639 /HdeC 73g /P 39g /Lip 21g /Fibra 16,64g /Sal 0,63g</p>	<p>Pèsols amb pastanaga</p> <p>Paella de marisc (calamar, sípia, musclos)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 606 /HdeC 88g /P 20g /Lip 20g /Fibra 12,85g /Sal 0,34g</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó)</p> <p>Fruita de temporada/proximitat</p> <p>Kcal 628 /HdeC 88g /P 21g /Lip 20g /Fibra 20,27g /Sal 0,24g</p>
21	22	23	24	25
<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa amb brou de nadal i galets</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Torrans</p>	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES

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)	Fibra 25 g/dia
	(H) 1575 / 1750	Sal 1,2 g/dia
H de C (50 – 55%)	/ % dia	
Pt (10 – 15%)	/ % dia	
Lip (30 – 35%)	/ % dia	

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

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

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

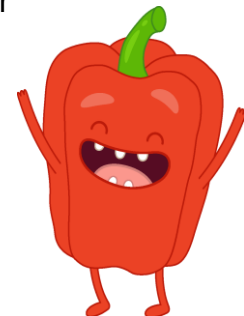
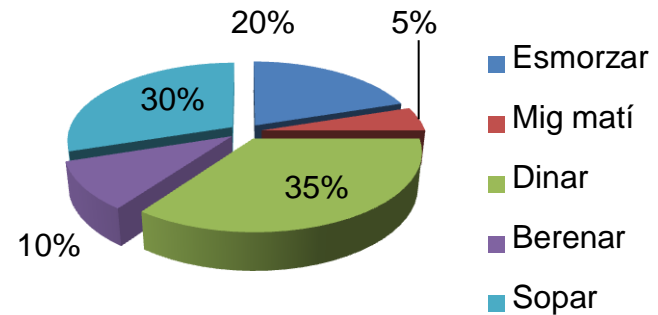
✓ Mantenir una vida activa, incentivant l'activitat física.

✓ 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

