



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

FEBRER

Les vitamines són compostos orgànics essencials per al nostre metabolisme normal de l'organisme. Ja que no poden ser produïts pel nostre propi cos (excepte la vitamina D) han de ser incorporats al nostre organisme a través de la dieta i l'alimentació. Part de les seves funcions són, afavorir el desenvolupament dels ossos, millorar els efectes del nostre sistema nerviós i sistema immunològic, l'absorció i dipòsit de calci en els ossos i agent antioxidant entre d'altres.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Menú Basal Anglesola

Dilluns

1

Fusilli integral amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)

Pollastre al forn amb amanida

Fruita de temporada

Dimarts

2

Arròs tres delícies (pèsols, perrill dolç i pastanaga)

Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)

Fruita de temporada

Dimecres

3

Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)

Peix fresc amb graellada de verdures

Fruita de temporada

Dijous

4

Bròquil amb patata

Gall dindi rostit amb bolets

Fruita de temporada

Divendres

5

Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)

Truita d'espínacs i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

logurt natural

8

9

10

11

12

Llenties ECO amb hortalisses d'hort (carbassó, pastanaga i ceba)

Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

logurt natural

Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida

Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata

Estofat de gall dindi amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)

Fruita de temporada

Arròs del Delta Rossejat amb verdures

Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espínacs)

Fruita de temporada

Crema de porro, carbassa i patata

Pollastre rostit amb amanida (enciam, espínacs, blat de moro)

Fruita de temporada

15

16

17

18

19

FESTIU

Patata, pastanaga i mongeta tendra

Pollastre arrebossat amb amanida

logurt natural

Arròs mediterraneo

Bacallà al forn amb verdures d'hivern

Fruita de temporada

Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata

Blanqueta de gall dindi rostit amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)

Fruita de temporada

Mongeta blanca estofada amb verdures

Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)

Fruita de temporada

22

23

24

25

26

Macarrons BIO amb salsa caprese (formatge opcional)

Salmó al forn amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)

logurt natural

Cigrons amb quinoa i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espínacs)

Gall dindi al forn amb tires de carbassó i pastanaga saltat

Fruita de temporada

Arròs integral amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)

Fruita de temporada

Patata, col i pastanaga

Estofat de llenties amb hortalisses

Fruita de temporada

Crema de verdures d'hort i patata (porro i pastanaga)

Pollastre amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

Fruita de temporada



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

cuinajusta.com



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.**

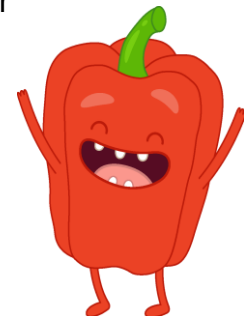
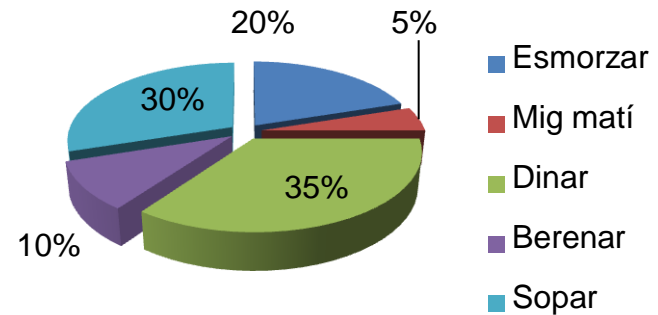
✓ **Mantenir una vida activa, incentivant l'activitat física.**

✓ **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 vegetarians	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

