



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

MARÇ

La vitamina C actua com un potent antioxidant, té una important funció immunològica i afavoreix la cicatrització de ferides. La vitamina C la podem trobar principalment en fruites com les maduixes, els cítrics (taronja, mandarines, llimona)

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224



Menú basal Anglesola

Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

3

Dijous

4

Divendres

5

Coliflor amb patata i pastanaga	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)
Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Pollastre saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Mandonguilles vegetal a la jardinera	Paella del mar	Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
8	9	10	11	12
Fusilli integral amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Bròquil amb patata	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
Pollastre al forn amb amanida	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Peix fresc amb graellada de verdures	Gall dindi rostit amb bolets	Truita d'espínacs i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
15	16	17	18	19
Llenties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)	Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)	Mongeta tendra amb patata	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	Estofat de gall dindi amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)	Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espínacs)	Pollastre rostit amb amanida (enciam, espínacs, blat de moro)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Sopa minestrone amb pistons	Patata, pastanaga i mongeta tendra	Arròs integral mediterraneo	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata	Mongeta blanca estofada amb verdures
Cigrons estofats amb verdures	Pollastre arrebossat amb amanida	Bacallà al forn amb verdures d'hivern	Blanqueta de gall dindi rostit amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



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.

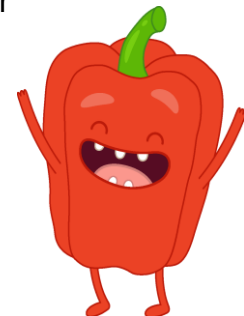
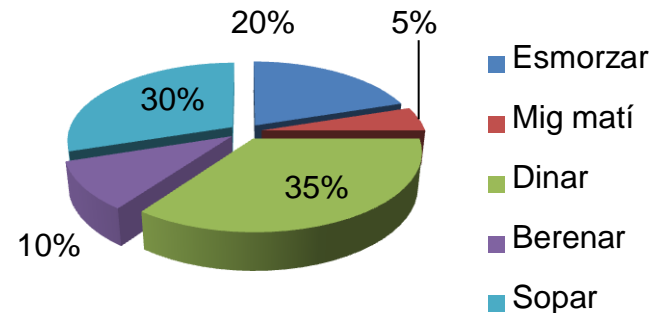
✓ Mantenir una vida activa, incentivant l'activitat física.

✓ 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 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

