



divulgar la teua vida solidàriament
divulgar la teua vida solidàriament
enrich your life by helping others

ABRIL

La **vitamina E** és un nutrient important per la vista, la bona circulació sanguínia i la pell. També té propietats antioxidants protegint-nos de radicals lliures generats pel fum i la contaminació ambiental, entre d'altres. Alguns aliments rics en vitamina E són l'oli d'oliva, carns, làctics o cereals.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Menú basal Anglesola

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

5

6

7

8

9

FESTIU

Arròs integral amb tomàquet

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

Fruita de temporada

MENÚ SALUDABLE 6è
Macarrons integrals amb salsa carbonara amb gall dindi (formatge opcional)
Salmó a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)

Mandarines

Patata, col i pastanaga

Estofat de llenties amb hortalisses

logurt natural

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

12

13

14

15

16

Coliflor amb patata i pastanaga

Croquetes de bacallà amb amanida
(enciam, tomàquet, espàrrec)

Fruita de temporada

Sopa de galets
(pastanaga, brou de pollastre, ceba)

Pollastre saltat amb amanida
(enciam, olives verdes, col)

Fruita de temporada

Trinxat
(patata, all, col)

Mandonguilles vegetals a la jardineria

Fruita de temporada

Crema de carbassa

Paella del mar

Fruita de temporada

Llenties ECO casolanes estofades
(pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)

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

logurt natural

19

20

21

22

23

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

Pollastre al forn amb amanida

Fruita de temporada

Arròs tres delícies
(pèsols, pernil dolç i pastanaga)

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

Fruita de temporada

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

Peix fresc amb graellada de verdures

Fruita de temporada

Bròquil amb patata

Gall dindi rostit amb bolets

Fruita de temporada

Guisat de cigrons vegetarians
(ceba, pebrot, tomàquet)

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

logurt natural

26

27

28

29

30

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, espinacs)

Fruita de temporada

Crema de porro, carbassa i patata

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

Fruita de temporada

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.

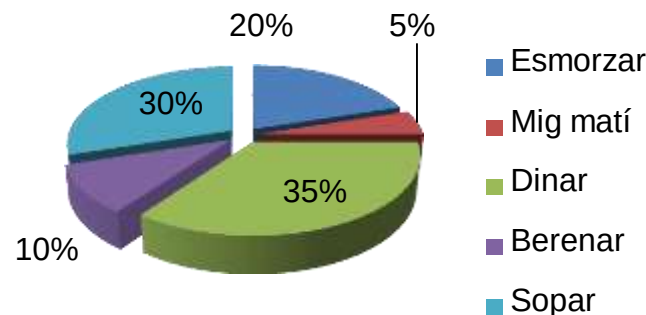
✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

✓ 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 mongetablanca 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

