



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



octubre

Verdura de temporada

Bleda alt contingut de vitamina C, font de vitamina A i ferro
col·laborant amb el sistema immunitari, i ajuda afronti a les infeccions
respiratòries: grip, faringitis, sinusitis, etc.

Menú Basal Anglesola

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Espirals ECO integrals amb salsa napolitana
(formatge opcional)

Estofat de llenties ECO amb verdures

Fruita de temporada

Kcal 646,28 /HdeC 92,62g /P 24,33g /Lip 19,07g
/Fibra 20,31g /Sal 1,45g

4

5

6

7

8

Arròs del Delta rossejat

Amanida de primavera
(patata, blat de moro, tomàquet, olives verdes)

Amanida de llenties ECO

Vichyssoise

Pasta llacets ECO amb salsa pesto

Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana
i amanida (enciam, pastanaga, olives)

Porc rostí amb poma i amanida
(enciam, olives verdes, cogombre)

Ou dur gratinat amb verdures de temporada

Pollastre al forn amb salsa italiana amb saltejat
de verdures

Mandonguilles vegetals estofades a la jardineria

Fruita de temporada

logurt natural

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Kcal 706,39 /HdeC 92,73g /P 31,7g /Lip 22,77g
/Fibra 10,7g /Sal 0,89g

Kcal 584,38 /HdeC 60,64g /P 33,84g /Lip 22,34g
/Fibra 11,14g /Sal 1,16g

Kcal 693,2 /HdeC 91,18g /P 35,77g /Lip 20,16g
/Fibra 18,66g /Sal 0,95g

Kcal 607,89 /HdeC 79,01g /P 24,66g /Lip 24,44g
/Fibra 15,62g /Sal 0,76g

Kcal 786,22 /HdeC 122g /P 24,77g /Lip 21,33g /Fibra
18,83g /Sal 2,23g

11

12

13

14

15

Crema de pastanaga amb verdures de
temporada

Pollastre al forn amb amanida
(enciam, tomàquet, col llombarda)

Fruita de temporada

Kcal 596,95 /HdeC 75,98g /P 27,91g /Lip 19,78g
/Fibra 14,19g /Sal 1,18g

FESTIU

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Gall dindi saltat amb amanida
(enciam, cogombre, olives)

logurt natural

Kcal 649,05 /HdeC 88,05g /P 24,38g /Lip 21,69g
/Fibra 8,65g /Sal 0,82g

Fideuà del mar

Peix fresc amb salsa verda i amanida
(enciam, tomàquet i espàrrec)

Fruita de temporada

Kcal 725,16 /HdeC 89,3g /P 39,18g /Lip 23,33g
/Fibra 11,78g /Sal 0,55g

Verdures de temporada amb patata

Estofat de cigrons amb quinoa

Fruita de temporada

Kcal 665,4 /HdeC 95,06g /P 22,6g /Lip 21,21g /Fibra
20,7g /Sal 0,54g

18

19

20

21

22

Amanida de pasta ECO integral

Amanida d'estiu (patata, tomàquet, mongetes
tendra)

Crema de carbassa i ceba

Paella mixta

Estofat de cigrons amb verdures de temporada

Truita francesa amb amanida
(tomàquet i pastanaga)

Lluç al forn amb bolets i tires de carbassó i
pastanaga

Hamburguesa de llegums amb coulis de
verdures i amanida
(enciam, cogombre i olives negres)

Pollastre al forn amb saltejat de verdures

Bacallà arrebossat amb amanida
(enciam, espàrrec, pastanaga)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt natural

Fruita de temporada

Kcal 703,71 /HdeC 94,17g /P 30,23g /Lip 22,44g
/Fibra 12,57g /Sal 1,74g

Kcal 648,79 /HdeC 86,99g /P 31,13g /Lip 19,1g
/Fibra 14,56g /Sal 0,55g

Kcal 754,77 /HdeC 121,61g /P 20,64g /Lip 20,52g
/Fibra 19,23g /Sal 0,92g

Kcal 825,15 /HdeC 95,38g /P 36,5g /Lip 31,66g
/Fibra 17,84g /Sal 1,74g

Kcal 695,39 /HdeC 88,84g /P 42,04g /Lip 18,71g
/Fibra 8,15g /Sal 0,54g

25

26

27

28

29

Arròs amb tomàquet

Guisat de llenties ECO casolanes

Macarrons ECO amb salsa de xampinyons

Gratin de patata amb bolonyesa vegetal

Crema de bleda i ceba

Gall dindi a la jardineria sense patates amb
amanida (enciam, pastanaga, espinacs)

Truita espinacs i patata amb amanida
(enciam, tomàquet)

Lluç amb graellada de verdures

Estofat de mongetes seques amb verdures

Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i
orenga

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt natural

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Kcal 641,55 /HdeC 90,57g /P 28,6g /Lip 18,35g
/Fibra 9,61g /Sal 0,86g

Kcal 278 /HdeC 92,19g /P 32,71g /Lip 17,68g /Fibra
19,33g /Sal 0,87g

Kcal 673,03 /HdeC 82,58g /P 37,18g /Lip 21,06g
/Fibra 8,15g /Sal 0,66g

Kcal 605,06 /HdeC 80,74g /P 22,46g /Lip 21,3g
/Fibra 18,64g /Sal 0,93g

Kcal 642,65 /HdeC 88,73g /P 20,69g /Lip 22,5g
/Fibra 10,59g /Sal 1,87g



logurt natural no ensucrat • Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com



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



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 8
Fibra g / menú dinar 0,4
Sal 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.

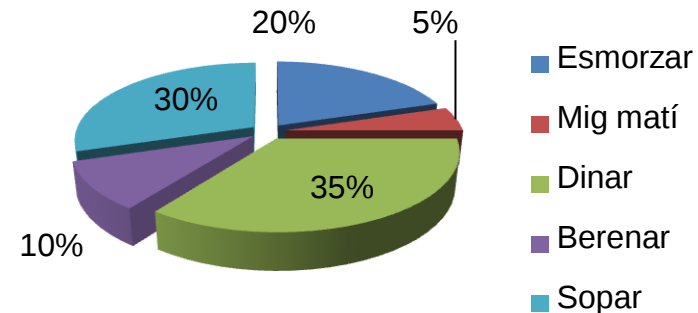
✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

✓ 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).

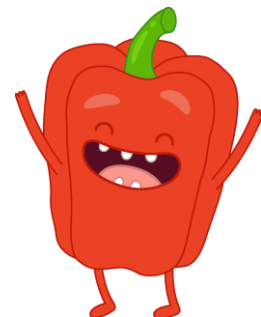


Cal reduir

- 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
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de lletnies	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro
Amanida primavera	Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de cous cous y verdures	Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olives verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga , bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sípia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.





MENÚ DE VARIANTS

VARIANTS: HIPOCALÒRIC, VEGETARIÀ, OU, GLUTEN, SENSE PEIX, LACTIS

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
								1	
								Sense gluten, ou i lactis: Espirals sense gluten amb salsa napolitana	
								Sense llegums: Estofat de verdures amb patata	
4		5		6		7		8	
Hipocalòric: Verdures amb arròs del Delta rossejat		Hipocalòric: Bròquil amb pastanaga		Sense llegums: Amanida de verdures mediterrànies		Vichyssoise		Sense gluten: Pasta sense gluten amb salsa pesto,	
Hipocalòric: Bacallà a la planxa amb amanida		Porc rostit amb poma i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)		Sense ou Tofu gratinat amb tomàquet i amanida		Vegetarià: Falàfel al forn amb salsa italiana amb saltejat de verdures		Sense llegums: Mandonguilles mixtes amb verdures	
Vegetarià: Saltat de verdures amb seitán		Vegetarià: Patates al forn amb bolets i pastanaga							
11		12		13		14		15	
Crema de pastanaga amb verdures de temporade		FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàquet		Sense gluten i ou: Fideuà (sense gluten) del mar		Verdures de temporada amb patata	
Vegetarià: Tofu saltat amb amanida				Vegetarià Seitán al forn amb samfaina i amanida		Vegetarià i sense peix: Seitán a la planxa amb salsa verda i amanida		Sense llegums: Estofat de quinoa amb verdures	
18		19		20		21		22	
Sense gluten i ou: Amanida de pasta sense gluten		Amanida d'estiu (patata, tomàquet, mongetes tendra)		Crema de carbassa i ceba		Hipocalòric: Paella /arròs integral) mixta		Estofat de cigrons amb verdures de temporada	
Sense ou: Truita de verdures sense ou amb amanida		Vegetarià: Bolets saltats amb tires de carbassó i pastanaga i seitán		Hamburguesa de llegums amb coulis de verdures i amanida (enciam, cogombre i olives negres)		Vegetarià i sense peix: Paella de verdures		Sense gluten: Pizza sense gluten de tomàquet, formatge, olives negres i orenga	
						Vegetarià: Falàfel al forn amb verdures		Sense lactis: Pizza sense formatge de tomàquet, olives negres i orenga,	
								Hipocalòric: pollastre a la planxa amb amanida	
25		26		27		28		29	
Hipocalòric: Arròs Integral amb tomàquet		Sense llegums: Amanida de patata amb verdures		Sense gluten: Pasta sense gluten amb salsa de xampinyons		Gratin de patata amb bolonyesa vegetal		Sense legums: Empedrat de cous cous amb verdures	
Vegetarià: Tofu a la jardinera amb amanida		Sense ou: Truita patata sense ou amb amanida		Vegetarià, sense peix: seitán al forn amb graellada de verdures		Sense llegums: Pollastre a la planxa amb verdures de temporada bullit (sense tomàquet, all i pastanaga)		Sense peix i vegetarià: Tofu a la planxa amb verdures de temporada	

logurt: Sense lactosa: logurt sense lactosa / Sense proteïna de la llet: compota de fruita / Fruita: diferent de la restringida
En el quadre apareixerà la variant que equival al menú basal, en cas de que no apareix-hi l'alumne menjarà el menú basal (variant basal)



Sense carn i porc



Sense gluten



Lactosa