



Menú Basal Anglesola

dilluns 13	dimarts 14	dimecres 15	dijous 16	divendres 17
Amanida de pasta ECO integral	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, mongetes tendra)	Crema de carbassó i ceba	Paella mixta	Bròquil amb patata
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 (ceba, pastanaga, pebrot) i amanida (enciam, cogombre i olives negres)	Pollastre al forn amb saltejat de verdures	Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i orenga
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 652,6 /HdeC 90,73g /P 21,79g /Lip 22,5g /Fibra 11,50g /Sal 1,87g
20	21	22	23	24
Arròs amb tomàquet	Amanida de llenties ECO	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons	Mongetes tendres amb patata	FESTIU
Gall dindi a la jardineria sense patates amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Truita espinacs i patata amb amanida (enciam, tomàquet)	Peix fresc amb graellada de verdures	Carbassó relleno amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam, olives verdes, col llombarda)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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 585,06 /HdeC 75,64g /P 22,46g /Lip 21,3g /Fibra 20,73g /Sal 0,63g	FESTIU
27	28	29	30	
Crema de pastanaga i patata	Empedrat de cigrons amb verdures	Verdures de temporada amb patata	Amanida d'arròs	
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, cogombre, espinacs)	Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga, olives)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, espàrrec, col llombarda)	Salmó a la marinera amb graellada de verdures	FESTIU
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Kcal 688,24 /HdeC 88,86g /P 33,64g /Lip 21,57g /Fibra 16,02g /Sal 0,82g	Kcal 658,31 /HdeC 79,55g /P 32,48g /Lip 22,91g /Fibra 16,05g /Sal 0,67g	Kcal 637,61 /HdeC 80,68g /P 30,12g /Lip 21,11g /Fibra 14,42g /Sal 0,2g	Kcal 638,23 /HdeC 78,68g /P 33,71g /Lip 20,94g /Fibra 10,86g /Sal 1,22g	



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

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

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 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.

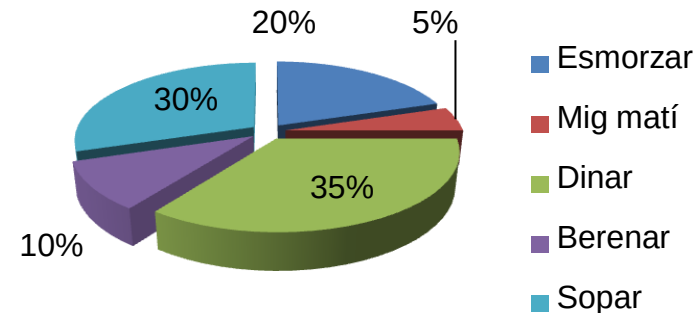
✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

✓ 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 cuïta 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.

