



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



# desembre

## Verdura de temporada

**Bròcoli** Conté gran varietat de vitamines, sent una font excel·lent de vitamina C i acidífic fòlic i una font de provitamina A1 fet que aquesta emmascarat per la clorofil·la, pigment més abundant.

### Menú basal Anglesola

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1 Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Tritada de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt natural <b>Kcal 602,56 /HdeC 75,69g /P 29,84g /Lip 19,94g /Fibra 15,72g /Sal 0,77g</b>	2 Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada <b>Kcal 645,88 /HdeC 81,59g /P 30,74g /Lip 21,34g /Fibra 14,27g /Sal 2,33g</b>	3 Coliflor amb patata i pastanaga Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada <b>Kcal 602,89 /HdeC 75,01g /P 25,69g /Lip 21,34g /Fibra 16,32g /Sal 0,76g</b>
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>		<b>FESTIU</b>		11 Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional) Tritada francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada <b>Kcal 615 /HdeC 81,3g /P 22g /Lip 22,8g /Fibra 8,78g /Sal 0,59g</b>
<b>FESTIU</b>		<b>FESTIU</b>		12 Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada <b>Kcal 661,43 /HdeC 90,06g /P 26,9g /Lip 21,01g /Fibra 19,8g /Sal 0,64g</b>
13	14	15	16	17
Llenties ECO amb hortalisses d'hort (carbassó, pastanaga i ceba) Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada <b>Kcal 703,33 /HdeC 89,45g /P 35,32g /Lip 22,24g /Fibra 13,69g /Sal 1,84g</b>	Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida Fruita de temporada <b>Kcal 629,69 /HdeC 73,32g /P 31,07g /Lip 23,12g /Fibra 11,17g /Sal 1,08g</b>	Menestra de verdures de temporada Gratí de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro) logurt natural <b>Kcal 664,25 /HdeC 91,37g /P 28,19g /Lip 20,39g /Fibra 17,94g /Sal 0,43g</b>	Arròs del Delta Rossejat amb verdures Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada <b>Kcal 667,13 /HdeC 82,31g /P 35,69g /Lip 20,92g /Fibra 11,75g /Sal 1,22g</b>	Crema de porro, carbassa i patata Pollastre rostí amb amanida (enciam, espinacs, cogombra) Fruita de temporada <b>Kcal 625,48 /HdeC 79,28g /P 31,1g /Lip 20,36g /Fibra 15,82g /Sal 1,31g</b>
20	21	22	23	24
Arròs integral mediterrani Lluç al forn amb verdures d'hivern Fruita de temporada <b>Kcal 648,79 /HdeC 86,99g /P 31,13g /Lip 19,1g /Fibra 14,56g /Sal 0,55g</b>	Sopa minestrone amb pistons Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada <b>Kcal 679,02 /HdeC 87,4g /P 28,75g /Lip 23,33g /Fibra 17,52g /Sal 1,3g</b>	<b>MENÚ NADAL</b>		<b>VACANCES</b>
				<b>VACANCES</b>

**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

<b>Kcal (35%)</b>	619 Kcal
<b>H de C (50 – 55%)</b>	85 g / menú dinar
<b>Pt (10 – 15%)</b>	23 g / menú dinar
<b>Lip (30 – 35%)</b>	21 g / menú dinar
<b>Fibra</b>	8 g / menú dinar
<b>Sal</b>	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

<b>Kcal</b> (D) 1475 / 1650 (Kcal / dia) (H) 1575 / 1750	<b>Fibra</b> 25 g/dia <b>Sal</b> 1,2 g/dia	<b>Kcal</b> (D) 1700 / 2000 (Kcal / día) (H) 1850 / 2150	<b>Fibra</b> (D) 26 g/ dia (H) 31 g/dia
<b>H de C (50 – 55%)</b> / % dia		<b>H de C (50 – 55%)</b> % dia	<b>Sal</b> 1,2 g/dia
<b>Pt (10 – 15%)</b> / % dia		<b>Pt (10 – 15%)</b> % dia	
<b>Lip (30 – 35%)</b> / % dia		<b>Lip (30 – 35%)</b> % 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.

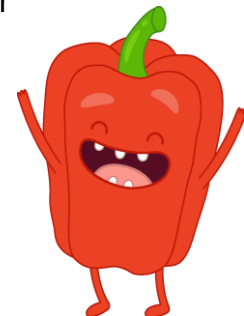
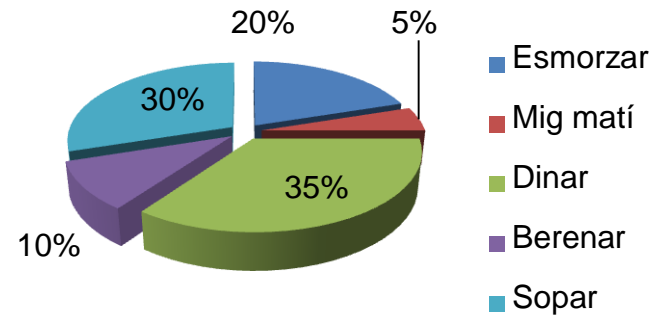
✓ Mantenir una vida activa, incentivant l'activitat física.

✓ 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

