

Menú basal

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10	11	12	13	14
Crema de porro, ceba i espinacs	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)	Macarrons integrals amb salsa caprese (formatge opcional)	Patata, col i pastanaga	Arròs integral amb tomàquet
Pollastre arrebossat amb amanida	Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, all)	Guisats de lleties ECO amb hortalisses	Salmó a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Kcal 635,53 /HdeC 83,57g /P 28,9g /Lip 20,25g /Fibra 8,41g /Sal 0,86g	Kcal 647,71 /HdeC 76,15g /P 32,6g /Lip 24,44g /Fibra 17,42g /Sal 0,76g	Kcal 626,08 /HdeC 79,99g /P 24,42g /Lip 22,58g /Fibra 14,28g /Sal 0,62g	Kcal 672,35 /HdeC 89,49g /P 31,63g /Lip 20,42g /Fibra 11,67g /Sal 0,56g	Kcal 635,09 /HdeC 79,29g /P 25,34g /Lip 23,56g /Fibra 9,07g /Sal 1,97g
17	18	19	20	21
Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Lleties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Colíflor amb patata i pastanaga
Mandonguilles vegetals a la jardineria	Paella del mar	Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal 678,39 /HdeC 90,63g /P 31,6g /Lip 21,07g /Fibra 8,71g /Sal 0,71	Kcal 693,2 /HdeC 91,18g /P 35,77g /Lip 20,16g /Fibra 18,66g /Sal 0,95g	Kcal 602,56 /HdeC 75,69g /P 29,84g /Lip 19,94g /Fibra 15,72g /Sal 0,77g	Kcal 645,88 /HdeC 81,59g /P 30,74g /Lip 21,34g /Fibra 14,27g /Sal 2,33g	Kcal 602,89 /HdeC 75,01g /P 25,69g /Lip 21,34g /Fibra 16,32g /Sal 0,76g
24	25	26	27	28
Arròs tres delícies	Cous cous amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional)	Bròquil amb patata
Pollastre al forn amb amanida	Guisat de Mongeta blanca	Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Peix fresc amb graella de verdures	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal 601,14 /HdeC 77,5g /P 28,73g /Lip 19,57g /Fibra 14,29g /Sal 0,67g	Kcal 651,44 /HdeC 87,21g /P 25,28g /Lip 22g /Fibra 6,93g /Sal 0,71g	Kcal 624,91 /HdeC 71,09g /P 36,4g /Lip 21,24g /Fibra 22,94g /Sal 0,76g	Kcal 615 /HdeC 81,3g /P 22g /Lip 22,8g /Fibra 8,78g /Sal 0,59g	Kcal 661,43 /HdeC 90,06g /P 26,9g /Lip 21,01g /Fibra 19,8g /Sal 0,64g
31				
Lleties ECO amb hortalisses d'hort (carbassó, pastanaga i ceba)				
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)				
Fruita de temporada				
Kcal 703,33 /HdeC 89,45g /P 35,32g /Lip 22,24g /Fibra 13,69g /Sal 1,84g				

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 / dia**)
 (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.**

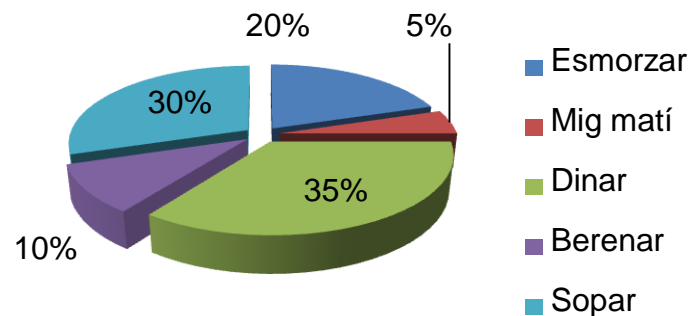
✓ **Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.**

✓ **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), prioritant 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 llenties	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.

