



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



maig

# Verdura de temporada

**Carxofa** El contingut majoritari és l'aigua, seguida d'hidratats de carboni en forma d'inulina i fibra, A més destaca la presència de \*folatos, vitamina B1, E i B3 i potassi mineral més abundant en la carxofa.

## Menú basal

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

<p>Cous cous amb verdures de temporada</p> <p>Guisat de Mongeta blanca</p> <p>logurt natural</p> <p><b>Kcal 651,44 /HdeC 87,21g /P 25,28g /Lip 22g /Fibra 6,93g /Sal 0,71g</b></p> <p>7</p>	<p>Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)</p> <p>Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 624,91 /HdeC 71,09g /P 36,4g /Lip 21,24g /Fibra 22,94g /Sal 0,76g</b></p> <p>2</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional)</p> <p>Peix fresc amb graella de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 615 /HdeC 81,3g /P 22g /Lip 22,8g /Fibra 8,78g /Sal 0,59g</b></p> <p>3</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 661,43 /HdeC 90,06g /P 26,9g /Lip 21,01g /Fibra 19,8g /Sal 0,64g</b></p> <p>4</p>	
<p>Llenties ECO amb hortalisses d'hort (carbassó, pastanaga i ceba)</p> <p>Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 703,33 /HdeC 89,45g /P 35,32g /Lip 22,24g /Fibra 13,69g /Sal 1,84g</b></p> <p>14</p>	<p>Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 629,69 /HdeC 73,32g /P 31,07g /Lip 23,12g /Fibra 11,17g /Sal 1,08g</b></p> <p>8</p>	<p>Menestra de verdures de temporada</p> <p>Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro)</p> <p>logurt natural</p> <p><b>Kcal 664,25 /HdeC 91,37g /P 28,19g /Lip 20,39g /Fibra 17,94g /Sal 0,43g</b></p> <p>9</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 667,13 /HdeC 82,31g /P 35,69g /Lip 20,92g /Fibra 11,75g /Sal 1,22g</b></p> <p>10</p>	<p>Crema de porro, carbassa i patata</p> <p>Gall dindi rostit amb amanida (enciam, espinacs, cogombra)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 625,48 /HdeC 79,28g /P 31,1g /Lip 20,36g /Fibra 15,82g /Sal 1,31g</b></p> <p>11</p>
<p>Arròs integral mediterrani</p> <p>Lluç al forn amb verdures d'hivern</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 648,79 /HdeC 86,99g /P 31,13g /Lip 19,1g /Fibra 14,56g /Sal 0,55g</b></p> <p>21</p>	<p>Sopa minestrone amb pistons</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 679,02 /HdeC 87,4g /P 28,75g /Lip 23,33g /Fibra 17,52 /Sal 1,3g</b></p> <p>15</p>	<p>Patata, pastanaga i mongeta tendra</p> <p>Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec)</p> <p>logurt natural</p> <p><b>Kcal 649,31 /HdeC 85,25g /P 30,66g /Lip 20,2g /Fibra 9,44g /Sal 1,84g</b></p> <p>16</p>	<p>Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata</p> <p>Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 700,48 /HdeC 90,22g /P 41,36g /Lip 18,93g /Fibra 11,08g /Sal 0,54g</b></p> <p>17</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Salmó al forn amb amanida (enciam, col llobarda i olives)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 687,9 /HdeC 85,91g /P 34,67g /Lip 21,94g /Fibra 19,54g /Sal 1,54g</b></p> <p>18</p>
<p>Crema de porro, ceba i espinacs</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 635,53 /HdeC 83,57g /P 28,9g /Lip 20,25g /Fibra 8,41g /Sal 0,86g</b></p> <p>28</p>	<p>Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)</p> <p>Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 647,71 /HdeC 76,15g /P 32,6g /Lip 24,44g /Fibra 17,42g /Sal 0,76g</b></p> <p>22</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa caprese (formatge opcional)</p> <p>Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, all)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 626,08 /HdeC 79,99g /P 24,42g /Lip 22,58g /Fibra 14,28g /Sal 0,62g</b></p> <p>23</p>	<p>Patata, col i pastanaga</p> <p>Guisats de llenties ECO amb hortalisses</p> <p>logurt natural</p> <p><b>Kcal 672,35 /HdeC 89,49g /P 31,63g /Lip 20,42g /Fibra 11,67g /Sal 0,56g</b></p> <p>24</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Salmó a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 635,09 /HdeC 79,29g /P 25,34g /Lip 23,56g /Fibra 9,07g /Sal 1,97g</b></p> <p>25</p>
<p>Trinxat (patata, all, col)</p> <p>Mandonguilles vegetals a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 678,39 /HdeC 90,63g /P 31,6g /Lip 21,07g /Fibra 8,71g /Sal 0,71</b></p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Paella del mar</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 693,2 /HdeC 91,18g /P 35,77g /Lip 20,16g /Fibra 18,66g /Sal 0,95g</b></p> <p>29</p>	<p>Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)</p> <p>Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)</p> <p>logurt natural</p> <p><b>Kcal 602,56 /HdeC 75,69g /P 29,84g /Lip 19,94g /Fibra 15,72g /Sal 0,77g</b></p> <p>30</p>	<p>Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)</p> <p>Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Kcal 645,88 /HdeC 81,59g /P 30,74g /Lip 21,34g /Fibra 14,27g /Sal 2,33g</b></p> <p>31</p>	



# 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.**

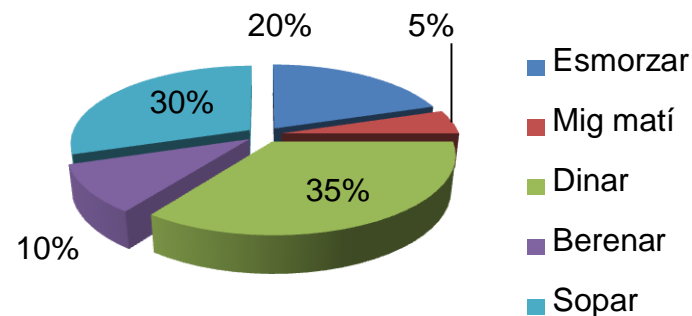
✓ **Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.**

✓ **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.

