



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



*Fruita de temporada*  
**Tomàquet** es caracteritza per l'alt contingut d'aigua i el seu color vermell a causa del licopè, antioxidant que actua de manera beneficiosa en el sistema immunitari

## Menú Maig Anglesola

dilluns 2	dimarts 3	dimecres 4	dijous 5	divendres 6
Crema de carbassa Gall dindi saltat amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada Kcal 620, HdeC 74,4g, P 25, Lip 22,4g, Fibra 17,3g, Sal 0,6g	Estofat de mongetes amb verdures Truitada francesa amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada Kcal 625, HdeC 80g, P 27,5g, Lip 17,9g, Fibra 11,9g, Sal 0,5g	Wok de verdures amb patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada Kcal 636, HdeC 78,3g, P 34,2g, Lip 20g, Fibra 11g, Sal 0,5g	Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Gallineta al forn amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec Fruita de temporada Kcal 618, HdeC 90g, P 27,7, Lip 15,7g, Fibra 11,2, Sal 0,4g	Trinxat de carbassa Risotto integral amb bolonyesa vegetal logurt natural Kcal 618, HdeC 92,3g, P 16,6g, Lip 20,9g, Fibra 14,3g, Sal 0,8g
9	10	11	12	13
Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional) Pollastre al curri amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada Kcal 625, HdeC 80,4g, P 27,5g, Lip 17,9g, Fibra 11,9g, Sal 0,5g	Hummus amb bastons de pastanaga i pics campers Truitada de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Kcal 653, HdeC 81g, P 29,9g, Lip 22,7g, Fibra 17,7, Sal 0,5g	Crema de carbassó i ceba Gall dindi saltat amb salsa de llimona, olives i pèsols saltejat Fruita de temporada Kcal 620, HdeC 74,4g, P 25g, Lip 22,4g, 17,2g Fibra, 1g Sal	Amanida d'arròs Peix fresc a la marinera amb graellada de verdures Fruita de temporada Kcal 619, HdeC 90g, P 22,6g, Lip 16,9g, Fibra 8,6g, Sal 0,9g	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella la planxa amb ceba cuïta i enciam, espàrrec i pastanaga logurt natural Kcal 636, HdeC 81g, P 25,7g, Lip 20,9g, Fibra 9,2, Sal 0,7g
16	17	18	19	20
Amanida de pasta ECO Saltejat de porc amb verdures mediterrània amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Kcal 605, HdeC 75g, P 24,6g, Lip 19,4g, Fibra 13,7g, Sal 0,5g	Crema de pastanaga, patata i ceba Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles, enciam i col llombarda logurt natural Kcal 667,4, HdeC 104,7g, P18,8g, Lip 21,2g, Fibra 19g, Sal 0,7g	Pèsols amb patata i pastanaga Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada Kcal 620, HdeC 74,4g, P 25g, Lip 22g, Fibra 17,2g, Sal 0,6g	Paella mixta Bacallà a la planxa amb enciam, espàrrecs i pastanaga Fruita de temporada Kcal 629, HdeC 89g, P 22,6g, Lip 17,9g, Fibra 9,9g, Sal 0,4	Empedrat de cigrons Truitada de patata amb xampinyons Fruita de temporada Kcal 653, HdeC 81g, P 29g, Lip 22g, Fibra 17g, Sal 0,5g
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet Gall dindi a la jardineria sense patates amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada Kcal 625, HdeC 80g, P 27,5g, Lip 17,9g, Fibra 11,9g, Sal 0,5g	Wok de verdures amb lleties ECO Truitada francesa amb enciam, tomàquet i olives logurt natural Kcal 637, HdeC 69g, P 33,9g, Lip 23,7g, Fibra 14,4g, Sal 0,5g	Mongetes tendres amb patata Pollastre rostit amb enciam, olives verdes i col llombarda Fruita de temporada Kcal 620, HdeC 79,3g, P 23,8g, Lip 20,7g, Fibra 16,9g, Sal 0,7g	Macarrons amb salsa de xampinyons Estofat de sípia fresca Fruita de temporada Kcal 648, HdeC 85,2g, P 35,8g, Lip 17,9g, Fibra 10,6g, Sal 0,6g	Crema de pastanaga i patata Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i orenga Fruita de temporada Kcal 697,4, HdeC 79,5g, P 30g, Lip 28,8g, Fibra 11,5g, Sal 1,5g
31				
Arròs del Delta rossejat Gallineta al forn al salsa mediterrània, enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada Kcal 619, HdeC 90g, P22,6g, Lip16,9, Fibra8,6g, Sal 0,4g	Estofat de mongeta blanca amb verdures Ou dur gratinat amb tomàquet i enciam, pastanaga i espàrrecs Fruita de temporada Kcal 637, HdeC 69g, P 33,9g, Lip23,7, Fibra 14,4g, Sal 0,6g			

**cuina justa** 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

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
Fibra	8 g / menú dinar
Sal	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)	<b>Fibra</b> 25 g/dia
	(H) 1575 / 1750	<b>Sal</b> 1,2 g/dia
<b>H de C</b>	(50 - 55%) / % dia	
<b>Pt</b>	(10 - 15%) / % dia	
<b>Lip</b>	(30 - 35%) / % dia	

<b>Kcal</b>	(D) 1700 / 2000 (Kcal / día)
	(H) 1850 / 2150
<b>H de C</b>	(50 - 55%) % dia
<b>Pt</b>	(10 - 15%) % dia
<b>Lip</b>	(30 - 35%) % dia

<b>Fibra</b>	(D) 26 g/dia
	(H) 31 g/dia
<b>Sal</b>	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.

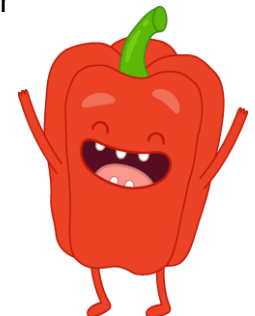
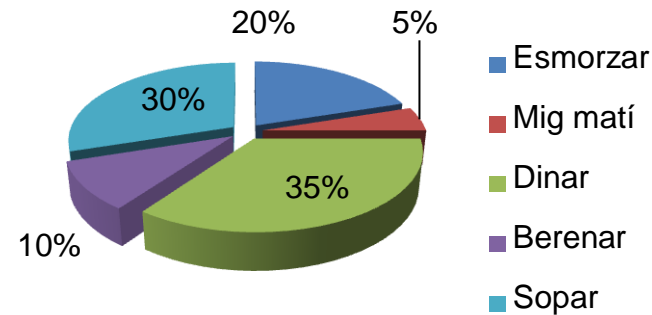
✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

✓ 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
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

