



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



Verdura de temporada

Mongeta verda Pertanyen a la família de les lleguminoses, i es creu que són originàries de Mèxic i el Perú. Tenen un alt contingut en fibra i destaquen per ser una bona font de minerals, com el potassi i el calci.

Menú juny Anglesola

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1		2		3	
		Bròquil amb patata Estofat de porc a l'antiga amb enciam, olives verdes i pastanaga		Amanida de pasta integral Falafel amb salsa de pebrot vermell i pastanaga		FESTIU	
		Fruita de temporada Kcal 643, HdeC 82g, P 31,6g, Lip 20,1g, Fibra 14,1g, Sal 0,5g		logurt natural Kcal 666, HdeC 106,4g, P 20,4g, Lip 18,4g, Fibra 24,9g, Sal 1,1g			
6		7		8		9	
FESTIU		Crema de carbassa Truita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs		Wok de verdures amb patata Pollastre amb samfaina		Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Gallineta al forn amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec	
		Fruita de temporada Kcal 625, HdeC 80g, P 27,5g, Lip 17,9g, Fibra 11,9g, Sal 0,5g		Fruita de temporada Kcal 636, HdeC 78,3g, P 34,2g, Lip 20g, Fibra 11g, Sal 0,5g		Fruita de temporada Kcal 618, HdeC 90g, P 27,7g, Lip 15,7g, Fibra 11,2g, Sal 0,4g	
13		14		15		16	
Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional) Pollastre al curri amb enciam, cogombre i blat de moro		Hummus amb bastons de pastanaga i pics campers Truita de patates amb enciam i tomàquet		Crema de carbassó i ceba Gall dindi saltat amb salsa de llimona, olives i pèsols saltejat		Amanida d'arròs Peix fresc a la marinera amb graellada de verdures	
Fruita de temporada Kcal 625, HdeC 80,4g, P 27,5g, Lip 17,9g, Fibra 11,9g, Sal 0,5g		Fruita de temporada Kcal 653, HdeC 81g, P 29,9g, Lip 22,7g, Fibra 17,7g, Sal 0,5g		Fruita de temporada Kcal 620, HdeC 74,4g, P 25g, Lip 22,4g, 17,2g Fibra, 1g Sal		Fruita de temporada Kcal 619, HdeC 90g, P 22,6g, Lip 16,9g, Fibra 8,6g, Sal 0,9g	
20		21		22		23	
Amanida de pasta ECO Saltejat de porc amb verdures mediterrània amb enciam i tomàquet		Crema de pastanaga, patata i ceba Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles, enciam i col llombarda		MENÚ FI DE CURS		VACANCES	
Fruita de temporada Kcal 605, HdeC 75g, P 24,6g, Lip 19,4g, Fibra 13,7g, Sal 0,5g		logurt natural Kcal 667,4, HdeC 104,7g, P18,8g, Lip 21,2g, Fibra 19g, Sal 0,7g					
27		28		29		30	
VACANCES		VACANCES		VACANCES		VACANCES	



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

Kcal	(D) 1475 / 1650 (Kcal / dia)	Fibra 25 g/dia
	(H) 1575 / 1750	Sal 1,2 g/dia
H de C	(50 - 55%) / % dia	
Pt	(10 - 15%) / % dia	
Lip	(30 - 35%) / % 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.

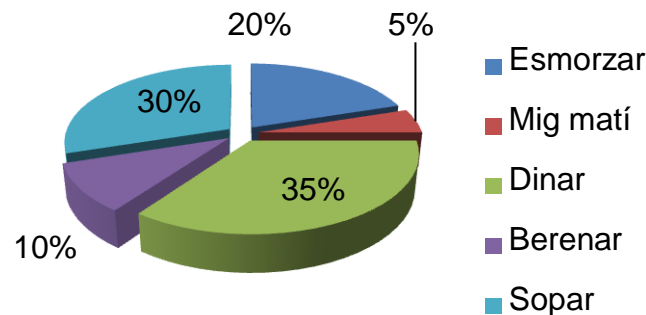
✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

✓ 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 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

