



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



novembre

Verdura de temporada

Pastanaga Aliment d'excel·lent des del punt de vista nutricional amb un elevat contingut de carotens i en menor contingut vitamina E, folatos, Vitamina B3, entre els seus minerals destaca el potassi.

Menú Basal Arenal

dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
FESTIU	Fussili ECO amb salsa napolitana (porro, tomàquet, pastanaga, pebrot i formatge) Truita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre) Pinya en el seu suc Kcal 615 /HdeC 81,3g /P 22g /Lip 22,8g /Fibra 8,78g /Sal 0,59g	Cigrons estofats amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga, ceba i all) Pollastre a la llimona amb verdures al forn Fruita de temporada Kcal 644 /HdeC 77g /P 33g /Lip 21,5g /Fibra 17,82g /Sal 0,5g	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) logurt Kcal 619 /HdeC 77g /P 34,7g /Lip 19,7g /Fibra 7,96g /Sal 0,91g	Sopa de pistons amb daus d'hortalisses Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada Kcal 633 /HdeC 85,4g /P 27,2g /Lip 21g /Fibra 8,53g /Sal 1,42g
8	9	10	11	12
Fideuà (calamar, musclos i sípia) Estofat de lleties ECO amb verdures de temporada (ceba, pebrot, albergínia, carbassó, carbassa) Fruita de temporada Kcal 630 /HdeC 90g /P 23,7g /Lip 19,2g /Fibra 14,64g /Sal 0,23g	Crema de espinacs, porro i patata Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) Fruita de temporada Kcal 644 /HdeC 88g /P 29,9g /Lip 18,9g /Fibra 12,85g /Sal 0,58g	Arròs integral amb tomàquet Truita de pernil dolç i amanida (tomàquet i olives verdes) logurt Kcal 614 /HdeC 81g /P 22,5g /Lip 21,7g /Fibra 5,35g /Sal 0,7g	Mongetes blanques estofades (porro, pastanaga i carbassó) Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i cogombre) Fruita de temporada Kcal 648 /HdeC 83g /P 33,9g /Lip 19,9g /Fibra 18,68g /Sal 0,69g	Bledes i patata Fricandó (vedella a la jardinera) amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada Kcal 608 /HdeC 87g /P 27,4g /Lip 23,2g /Fibra 14,91g /Sal 0,63g
15	16	17	18	19
Minestra de verdures amb patata oli d'oliva i herbes aromàtiques Pollastre arrebossat amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita de temporada Kcal 608 /HdeC 72g /P 26,7g /Lip 23,3g /Fibra 13,61g /Sal 0,75g	Cigrons amb verdures (Cigrons, ceba, pebrot, tomàquet) Hamburguesa de vedella amb patates "fregides" al forn i ceba picada Fruita de temporada Kcal 647 /HdeC 72g /P 35,4g /Lip 21,8g /Fibra 18,5g /Sal 0,7g	Crema de carbassa (carbassa, ceba, brou vegetal) Truita francesa amb amanida (enciam, espinacs i blat de moro) Fruita de temporada Kcal 630 /HdeC 83,4g /P 24g /Lip 22,1g /Fibra 13,42g /Sal 0,39g	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au) Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs) Fruita de temporada Kcal 620 /HdeC 85g /P 27,6g /Lip 17,9g /Fibra 11,13g /Sal 0,42g	Fussili ECO amb salsa de tomàquet Lleties estofades i amanida (enciam, tomàquet i col) logurt Kcal 628 /HdeC 87,4g /P 27,8g /Lip 18,2g /Fibra 14,91g /Sal 0,35g
22	23	24	25	26
Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia) Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada Kcal 638 /HdeC 85,4g /P 28,7g /Lip 19,2g /Fibra 10,48g /Sal 0,46g	Bròquil amb patates Pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita de temporada Kcal 618 /HdeC 88g /P 21,7g /Lip 18,7g /Fibra 21,32g /Sal 0,35g	Llacets ECO amb salsa de bolets Truita d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) logurt Kcal 670 /HdeC 80g /P 28g /Lip 25,7g /Fibra 9,08g /Sal 0,53g	Estofats de mongetes blanques amb verdures (porro, pastanaga i carbassó) Salmó a la romana amb amanida (enciam i cogombre) Fruita de temporada Kcal 636 /HdeC 64g /P 19,9g /Lip 21,9g /Fibra 11,55g /Sal 0,8g	Crema de verdures de temporada Pizza a la bolonyesa (carn mixta, tomàquet i formatge) Fruita de temporada Kcal 625 /HdeC 80g /P 29,7g /Lip 21,2g /Fibra 12,99g /Sal 0,5g
29	30			
Mongetes tendres amb patata Gall dindi a la jardinera Fruita de temporada Kcal 607 /HdeC 78,2g /P 30,6g /Lip 16,7g /Fibra 15,78g /Sal 0,35g	Macarrons ECO amb salsa pesto Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana i amanida (enciam, pastanaga i espinacs) Fruita de temporada Kcal 695 /HdeC 79g /P 29,6g /Lip 27,1g /Fibra 11,17g /Sal 0,8g			



logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com

100% saluclable, 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

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)
 (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 / 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.**

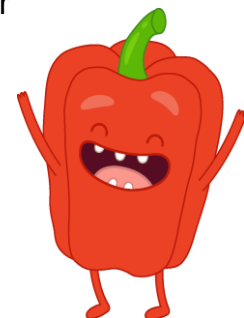
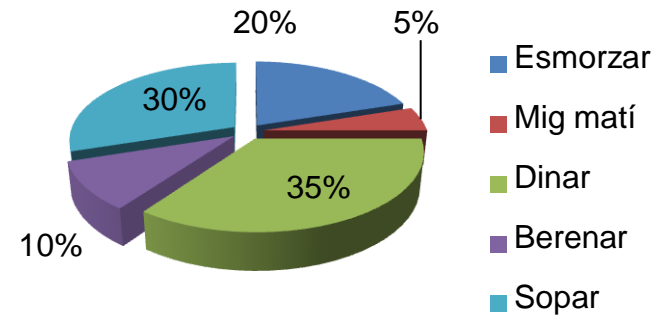
✓ **Mantenir una vida activa, incentivant l'activitat física.**

✓ **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), 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

