



# Menú Basal



## Consells per a contribuir a un sistema solidari sostenible

- Planifica els menús i compres.
- Conserva els aliments correctament, congela l'excés d'aliments.
- Aprofita les sobres ben conservades per a preparar amanides, cremes...

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
				1		2		3	
				Sopa de peix amb verdures i fideus		Bròquil saltejat amb patata		Crema de verdures de temporada	
				Daus de gall dindi estofat amb amanida		Bacallà a la planxa amb amanida de remolatxa i enciam		Pollastre al forn amb amanida de enciam i espinacs	
				Fruita		Fruita		Fruita	
6		7		8		9		10	
Patates guisades		Crema fina de llegums		Arròs tres delícies		Sopa de galets (pastanaga, brou vegetal, ceba)		Mongeta tendra amb patata	
Llom a la planxa amb amanida de tomàquet i enciam		Trita de carbassó amb amanida de blat de moro i enciam		Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espinacs)		Gall dindi a la jardineria amb amanida		Pizza amb pernil, tomàquet i formatge amb amanida	
Fruita		Fruita		Fruita		logurt natural		Fruita	
13		14		15		16		17	
Sopa de picada (ou, cigrons, patata i pastanaga)		Crema de carbassa amb verdures		Arròs integral amb tomàquet		Cigons estofats amb verdures		<b>Festiu</b>	
Pollastre rostit amb amanida de tomàquet i enciam		Canelons de carn amb beixamel		Trita francesa amb amanida de blat de moro i tomàquet		Tires de lluç amb amanida de tomàquet i enciam			
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita			
20		21		22		23		24	
Llacets BIO amb salsa concassés (tomàquet i ceba) i alfàbrega fresca		Llenties ECO casolanes amb verdures		Paella vegetariana		Mongeta tendra saltejat amb patata		Crema de moniato, carbassa i ceba	
Bacallà al forn amb amanida de remolatxa i enciam		Trita de verdures amb amanida de blat de moro i tomàquet amanit		Pollastre rostit amb verdura de temporada		Estofat de cigrons amb quinoa i verdures		Gall dindi al forn amb amanida	
Fruita		logurt natural		Fruita		Fruita		Fruita	
27		28		29		30		31	
Sopa de picada (ou, cigrons, patata i pastanaga)		Arròs a la cassola amb verdures		Patates gratinades al forn amb verdures		Pasta integral amb tomàquet		Estofat mongeta blanca amb verdures	
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de remolatxa i enciam		Pollastre amb prunes i orellanes		Llenties ECO estofat amb verdures d'hivern		Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga)		Trita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	
Fruita		Fruita		logurt natural		Fruita		Fruita	



# 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** 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.

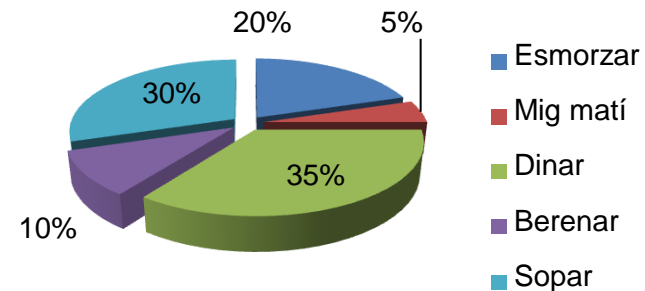
✓ Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.

✓ 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
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Salsa concassé	Tomàquet, ceba i alfàbrega
Sopa de picada	Ou, cigrons, patata i pastanaga
Sopa de galets	Pastanaga, brou de vedella, ceba
Llenties estofades	Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
Estofat de mongeta blanca	Mongetes blanques, ceba, pebrot i tomàquet
Estofat de sípia	Ceba, pebrot, sípia
Patates estofades	All, ceba, patata i pebrot
Guisat de cigrons	Cigrons, ceba, pebrot i tomàquet
Fricandó de vedella	Tomàquet, ceba, all i llorer
Gall dindi estofat	Ceba, tomàquet i xampinyons
Crema de pèsols	Ceba, pèsols, tomàquet
Crema de verdures	Carbassa, ceba i brou vegetal
Pollastre a la catalana	Ceba, tomàquet, all, llorer i orellanes
Arròs a la milanesa	Pebrot vermell, ceba, tomàquet, pèsols
Arròs a la cassola	Carbassó, tomàquet, ceba, pebrot i brou vegetal
Paella vegetariana	Pebrot, ceba, bolets, pèsols, tomàquet

