



# Menú basal i Vegetarià

abril



## Consells per a contribuir a un sistema solidari sostenible

- Informa't si els aliments provenen d'un sistema de producció sostenible.
- Gaudeix el menjar sempre amb moderació.
- Utilitza de manera conscient l'aigua.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

### Basal

3

4

5

6

7

Llenties estofades amb verdures (ceba, albergínia, carbassó, carbassa i all)

Sopa de verdures amb crostons\* (brou de verdures, pastanaga, porro, ceba, api, naps, xirivia)

Arròs amb tomàquet

Mongeta tendra amb patata

Truita de espinacs i xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)

Canelons de carn amb amanida (enciam i cogombre)

Lluç al forn amb salsa verda i amanida (enciam, espinacs i blat de mōro)

Pollastre a la llimona amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)

Festiu

logurt natural

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

### Vegetarià

3

4

5

6

7

Llenties estofades amb verdures (ceba, albergínia, carbassó, carbassa i all)

Sopa de verdures amb crostons (brou de verdures, pastanaga, porro, ceba, api, naps, xirivia)

Arròs amb tomàquet

Mongeta tendra amb patata

Truita d'espinacs i xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)

Canelons de espinacs amb amanida (enciam i cogombre)

Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam, espinacs i blat de mōro)

Tofu a la llimona amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)

Festiu

logurt natural

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

# 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.**

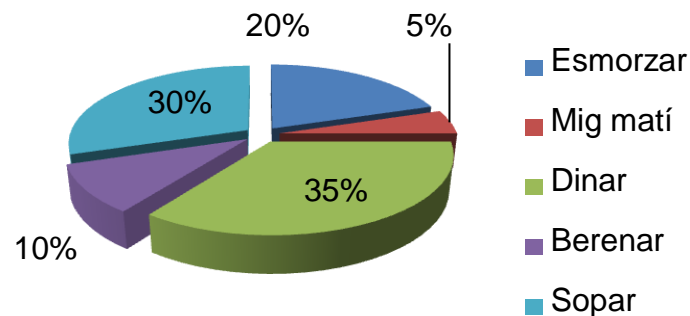
✓ **Cuidar l'ambient que envolta el menjar, ha de ser agradable i exclusiu per a l'alimentació.**

✓ **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.

