



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
A	A	A	A 4,6,11,*	A 1,3,5,*
6	7	8	9	10
A 1,3,4,5,*	A 1,2,4,5,9,10,13,*	A 1,3,4,*	A 5,8,9,*	A 1,4,11,13
13	14	15	16	17
A 1,4,5,6,9,13,*	A 4,5,10,*	A 4,5,7,8,9,*	A 5	A 1,4,11,13
20	21	22	23	24
A 1,3,4,8,9,*	A 2,4,5,7,8,9,10,*	A 1,4,6,*	A 1,3,5,8,9,*	A 4,6,*
27	28	29	30	
A 1,3,4	A 4,6,9,*	A 1,5,11	A 1,4,8,9,11,13	A



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats		64	65			74	59	88	88	76			61	78	92	69	88			78	61	88	104	56			75	52	66	101	
Proteïnes		24	32			32	27	33	19	35			29	30	35	29	33			33	30	35	26	19			29	32	31	18	
Greixos		29	27			24	33	22	32	39			20	31	22	26	50			34	41	22	37	21			25	13	32	21	
Calories		622	657			640	655	708	756	925			551	716	713	626	944			747	725	721	877	493			639	461	681	676	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"

