



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



Valoració nutricional

Vegetarià amb peix

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		68	64			74	52	87	74	95			76	77	92	83	98			76	61	88	91	65			76	52	83	101	
Proteïnes		13	31			24	12	30	13	32			30	24	35	29	20			33	30	35	20	14			25	25	29	18	
Greixos		18	26			21	36	17	19	19			20	28	22	19	24			28	41	22	22	13			21	9	17	21	
Calories		490	643			579	576	650	528	680			613	661	713	621	700			686	725	721	659	445			587	398	611	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"

