



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

A

A

A

A

6

7

8

9

10

A 3,5,*

A 1,3,4,5

A 1,4,5,9,*

A 1,4,11,13

A 1,4,5,9

13

14

15

16

17

A 1,3,4,10,*

A 1,3,11

A 4,5,7,8,9,*

A 1,5,*

A 1,4,6,11,*

20

21

22

23

24

A 4,8,9

A 4,6,11,*

A 1,5,9

A 1,3,4,6,*

A 1,3,5,*

27

28

29

30

31

A 1,3,4

A 1,4,5

A 1,4,11,13

A 5,*

A 1,2,4,6,10,*



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		81	104			68	83	112	98	97			79	78	92	27	61			82	59	67	102	95			76	97	99	84	63
Proteïnes		21	40			32	22	27	20	43			32	17	35	26	38			16	32	36	31	27			25	23	24	25	42
Greixos		15	36			25	15	36	21	31			35	21	22	41	33			22	40	23	16	36			18	28	27	29	40
Calories		552	906			656	558	917	664	1036			762	568	713	584	821			597	730	624	682	832			570	742	738	722	874

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMERS PLATS

Si en el cole he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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

