



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



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									82	66	88	92	108			74	82	53	68	106			78	101	67	68	87			94	
Proteïnes									35	17	38	19	21			27	33	15	37	23			19	28	34	26	41			29	
Greixos									25	19	31	21	21			22	21	23	30	35			21	14	18	25	48			28	
Calories									693	508	815	635	709			601	652	489	790	857			576	641	569	601	968			745	

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"

