



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" AMB TOMACA, CEBA, CARN, PERNIL SALAT I BEIXAMEL SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,*	4	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE FIDEUS AMB VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT AMB ROSES DE DACSA FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,6,9,13,*	5	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB SÈPIA, CIGRONS I PENQUES TRUITA D'ESPINACS FRUITA ECOLÒGICA A 5,8,9,*	6	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA IOGURT A 1,4,11,13	7	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS A BANDA AMB FUMÉ DE CABRATXO I CAP DE RAP AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA A 3,4,5,7,8,9,*
10	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA A 5	11	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA LLENTILLES AMB VERDURES I CARABASSA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,6	12		13	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA MACARRONS AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4	14	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES BOQUERÓ AMB TEMPURA I CROQUETES DE BACALLÀ NATILLES A 1,4,7,8,9,*
17	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA A 4,5,*	18	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, I ARRÒS BLANC FRUITA DE TEMPORADA A 4,5,6,*	19	ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU DUR POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC FRUITA ECOLÒGICA A 4,5,8,9,11	20	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOSER IOGURT A 1,9,*	21	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADETS MINI SAN JACOBOS I PALOMETES DE POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,7,8,9,11,13
24	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE, CARN I PÈSOLS TRUITA DE CREÏLLA FRUITA DE TEMPORADA A 1,5,*	25	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES FUSILLI AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA A 4,5,8,9,*	26	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREILLES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA A 4,6,11,*	27	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FLAM A 1,3,4,5,*	28	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,5,8,9,*
31									



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			73	75	88	80	124			69	91		75	108			76	79	61	69	98			44	84	89	91	106			
Proteïnes			32	31	25	29	32			29	24		29	51			27	16	39	30	20			26	44	24	39	23			
Greixos			30	19	22	27	29			26	18		25	24			26	22	45	21	18			42	27	27	25	35			
Calories			692	630	652	681	883			626	638		639	844			653	585	924	597	649			657	752	696	772	857			

Aquest mes comentarem les qualitats de...

L'activitat física

Els canvis socials, laborals i d'estils de vida experimentats per la societat espanyola han anat ocasionat, en les últimes dècades, un fort increment de l'obesitat en la població infantil, doncs han suposat una modificació en els hàbits alimentaris i han contribuït a l'increment del sedentarisme.

Per a prevenir l'obesitat és fonamental tenir una alimentació saludable i practicar activitat física. D'aquesta manera es redueix també l'aparició de malalties associades a la mateixa com diabetis mellitus, malalties cardiovasculars, etc. i es contribueix, d'altra banda, a un bon rendiment escolar.

Els beneficis de l'activitat física són molts ja que tenir una vida activa enforteix els ossos, els músculs, millora l'estat d'ànim i disminueix el risc de patir estrès, ansietat i depressió. A més augmenta l'autoestima i fomenta la sociabilitat.

Encara que les recomanacions han d'adaptar-se a cada edat i persona, podem considerar que els joves han de realitzar almenys 60 minuts d'activitat física d'intensitat moderada i vigorosa, tots o la majoria dels dies de la setmana. A més almenys dos dies a la setmana, aquesta activitat ha d'incloure exercicis per a millorar l'activitat òssia, la força muscular i la flexibilitat.

En una persona adulta l'activitat beneficiosa per a la salut és aquella d'intensitat moderada que es realitza diàriament, o quasi tots els dies, amb una durada mínima de 30 minuts.

L'activitat física no té perquè suposar un gran esforç. Pots incorporar-la en la teua vida quotidiana a poc a poc i en activitats diàries tals com anar a peu en trajectes curts en lloc de anar amb cotxe, pujar les escales en lloc d'agafar l'ascensor, jugar activament amb la teua família, etc.

¡Inverteix en salut i practica activitat física. Costa poc, és fàcil i barata!