



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|----------------------|--------------------|-------------------------|----------------------|------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A | A | A 1,3,4,* | A 1,4,11,13,* | A 4,8,9,* |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| A 1,3,4,5,* | A 5,* | A 1,3,4,* | A 1,4,6,11,* | A 5,8,9,* |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| A * | A 4,5,10,* | A 4,5,7,8,9,* | A 1,5 | A 9 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| A 1,3,4,8,9,* | A 4,5,8,9,* | A 1,4,6,* | A 1,3,5,8,9,* | A 4,6,* |
| 28 | 29 | 30 | | |
| A 1,3,4 | A 4,5,6,9,* | A 1,3,4,10,11,13 | A | 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 | | 77 | 88 | 88 | | | 74 | 83 | 88 | 80 | 88 | | | 94 | 78 | 92 | 76 | 40 | | | 78 | 95 | 88 | 110 | 56 | | | 75 | 51 | 94 | |
| Proteïnes | | 24 | 31 | 28 | | | 32 | 17 | 33 | 41 | 19 | | | 20 | 32 | 35 | 23 | 25 | | | 33 | 36 | 35 | 26 | 13 | | | 29 | 28 | 25 | |
| Greixos | | 20 | 48 | 25 | | | 24 | 26 | 22 | 36 | 32 | | | 15 | 32 | 22 | 21 | 14 | | | 34 | 15 | 22 | 35 | 18 | | | 25 | 20 | 27 | |
| Calories | | 578 | 918 | 718 | | | 640 | 649 | 708 | 928 | 756 | | | 603 | 735 | 713 | 588 | 392 | | | 747 | 666 | 721 | 877 | 442 | | | 639 | 500 | 734 | |

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomendaciones cenas

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"

