



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	31			

* 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									76	87	92	49	72			70	94	76	110	82			78	86	95	90	78			73	51
Proteïnes									22	36	43	31	30			18	20	30	26	35			33	12	36	36	15			25	29
Greixos									23	26	24	22	51			34	15	28	35	20			28	24	15	31	26			25	9
Calories									598	753	747	521	877			666	603	681	877	681			691	613	666	800	652			613	405

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"

