



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
A	A	A	A 4,6,11,*	A 1,3,5,*
6	7	8	9	10
A 1,3,4,5,*	A 5,*	A 1,3,4,*	A 5,8,9,*	A 1,4,11,13
13	14	15	16	17
A 1,4,5,6,9,13,*	A 4,5,10,*	A 4,5,7,8,9,*	A 5	A 1,4,11,13
20	21	22	23	24
A 1,3,4,8,9,*	A 4,5,8,9,*	A 1,4,6,*	A 1,3,5,8,9,*	A 4,5,6,*
27	28	29	30	
A 1,3,4	A 4,6,9,*	A 1,5,11	A 1,4,8,9,11,13	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		86	65			74	84	88	88	88			61	78	92	69	88			78	96	88	110	54			75	52	66	101	
Proteïnes		24	32			32	18	33	19	36			29	30	35	29	33			33	36	35	26	14			29	27	31	18	
Greixos		27	27			24	25	22	32	42			20	31	22	26	50			34	22	22	35	28			25	10	32	21	
Calories		685	657			640	646	708	756	995			551	716	713	626	944			747	731	721	877	532			639	411	681	676	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

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"

