



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b> 4,6,*	<b>A</b>
6	7	8	9	10
<b>A</b> 1,3,4,5	<b>A</b> 3,5,*	<b>A</b> 1,4,5,9,*	<b>A</b> 1,4,11,13	<b>A</b> 1,2,4,5,9,10,13
13	14	15	16	17
<b>A</b> 1,3,4,10,*	<b>A</b> 1,2,4,5,9,10,13,*	<b>A</b> 4,5,7,8,9,*	<b>A</b> 1,3,11	<b>A</b> 1,4,5,*
20	21	22	23	24
<b>A</b> 4,5,8,9	<b>A</b> 4,5,6,11,*	<b>A</b> 1,5,9	<b>A</b> 1,3,4,6,*	<b>A</b> 1,3,5,*
27	28	29	30	31
<b>A</b> 1,3	<b>A</b> 1,4,5	<b>A</b> 1,4,11,13	<b>A</b> 5	<b>A</b> 1,2,4,5,6,10,*



# 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 prenem 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
<b>Carbohidrats</b>		104				83	68	112	98	74			80	59	92	78	155			83	65	67	102	95			82	97	84	61	48
<b>Proteïnes</b>		20				22	32	27	20	36			33	29	35	17	43			23	20	36	31	27			19	23	27	17	37
<b>Greixos</b>		13				15	25	36	21	29			31	34	22	21	18			28	37	23	16	36			19	28	45	24	41
<b>Calories</b>		615				556	658	917	664	702			739	669	713	568	968			678	671	624	682	832			581	742	855	557	803

## 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"

