



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 A	2 A 3,4,5	3 A 5,8,9,11	4 A 1,4,5,9,11,*	5 A 4,5,6,*
8 A 1,3,4,5	9 A 5,9	10 A 1,3,4,11,13	11 A 1,2,3,4,10,*	12 A 5,9,*
15 A 4,5,8,9	16 A 5,10	17 A 1,4,7,8,9,13,*	18 A 1,4,11,13	19 A 4,6,11,*
22 A 1,3,4,*	23 A 1,4,5,9,*	24 A 4,6,11,*	25 A 1,2,3,4,6,10,*	26 A 1,3,5,8,9,*
29 A 1,3,4,5,*	30 A 1,11	31 A 1,3,4,5,11,12,13		



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
Carbohidrats		83	89	83	49			83	84	119	86	80			83	64	99	103	71			79	75	56	87	106			78	57	77
Proteïnes		28	31	31	27			23	38	16	38	20			23	22	35	26	37			27	33	20	32	23			23	27	16
Greixos		30	29	17	30			22	21	18	29	30			28	29	14	30	32			20	18	23	22	35			24	45	15
Calories		710	760	616	578			623	677	711	778	703			678	631	664	791	844			606	603	520	696	857			617	757	511

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"

