



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29



# 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>											74	92	94	89	104			73	69	54	63	88			77	60	73	85	106		
<b>Proteïnes</b>											22	31	22	36	39			26	29	32	28	19			29	29	36	39	23		
<b>Greixos</b>											23	23	25	25	19			25	26	32	31	32			23	35	37	27	35		
<b>Calories</b>											591	706	696	758	740			625	626	636	648	756			632	675	874	773	857		

## 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"

