



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31



# 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
<b>Carbohidrats</b>							77	88	60	68			78	60	74	51	101			48	79	70	104	81			73	61	76	85	55
<b>Proteïnes</b>							22	19	29	35			30	34	12	22	31			28	21	40	26	25			25	18	33	39	33
<b>Greixos</b>							23	32	31	11			27	17	18	37	17			20	27	39	37	26			25	20	21	27	41
<b>Calories</b>							604	756	639	516			678	540	515	617	691			487	647	802	877	684			613	504	629	773	729

## 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"

