



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2025

No porcí



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
6	7	8	9	10
<b>A</b>	<b>A</b> 1,3,4,5,12,*	<b>A</b> 5,8,9,*	<b>A</b> 1,3,*	<b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,*
13	14	15	16	17
<b>A</b> 1,3,4,5,12,*	<b>A</b> 1,3,4,5,6,9,12,13,*	<b>A</b>	<b>A</b> 1,2,7,8,9,10,*	<b>A</b> 1,4,6,*
20	21	22	23	24
<b>A</b> 9	<b>A</b> 3,4,5,6,11,12,*	<b>A</b> 1,3,4,5,8,9,*	<b>A</b> 1,5,8,9,*	<b>A</b> 1,2,4,8,9,10,13,*
27	28	29	30	31
<b>A</b> 1,3,4,5,12	<b>A</b> 9	<b>A</b> 5,9	<b>A</b> 1,4,6,*	<b>A</b> 3,4,5,6,11,12,*

\* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



# Valoració nutricional

No porcí

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>							77	74	52	53			77	60	58	50	100			48	57	70	91	81			74	47	76	99	54
<b>Proteïnes</b>							22	13	14	30			24	27	12	23	30			28	21	40	20	25			22	26	33	38	18
<b>Greixos</b>							23	19	33	11			24	13	16	38	16			20	19	39	22	26			23	15	21	22	8
<b>Calories</b>							604	528	560	432			623	477	432	623	665			487	487	802	659	684			592	435	629	748	370

## 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"

