



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2021

Menú escolar



**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

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



# 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>							74	106			73	88	86	79	91			93	63	77	106	64			78	99	57	88	85		
<b>Proteïnes</b>							22	25			27	35	29	20	39			30	32	30	20	38			33	23	23	33	16		
<b>Greixos</b>							23	29			21	22	22	27	24			27	34	24	28	34			34	36	25	22	26		
<b>Calories</b>							591	809			591	721	665	642	733			869	689	642	784	837			749	846	540	708	643		

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

Després de Nadal



Després de passar les festes de nadal amb els seus menjars més copiosos i més especials, toca tornar a la normalitat i per a això us deixarem uns consells que ens vindran molt bé per a seguir amb una vida saludable.

- Triar bé els aliments que consumim:

El realment important, i que ens ajudarà, és tornar a una rutina d'alimentació saludable que puguem mantindre durant tot l'any. En qualsevol cas, existeixen alguns aliments que en aquestes dates són especialment beneficiosos per a ajudar-nos a trobar-nos una mica millor.

Entre ells trobem, per descomptat, les fruites i les verdures que ens ajudaran al fet que el nostre cos torne a la normalitat. Són també ideals els cereals, els llegums o el peix blau. Amb aquests aliments de base, podrem anar millorant la nostra dieta a poc a poc, creant un patró d'alimentació saludable per a tot l'any.

Un altre dels efectes habituals dels excessos nadalencs és que el patró de sonni s'altera i, a més, ens sentim més cansats i fins i tot esgotats. És important, per això, que fem ús d'un bon descans. D'aquesta manera ajudarem al fet que el metabolisme es recupere i torne al seu estat normal, a més de facilitar la recuperació dels nostres òrgans després de l'important esforç d'aquests dies.

- Continuar practicant esport:

O tornar a practicar-ho si ho hem deixat durant aquests dies. Al principi, si ens sentim pesats, ens costarà una mica més començar a moure'ns. No obstant això, quan ho fem començarem a sentir-nos bé. I és que, l'esport, al contrari que les dietes miracle, sí que ens ajudarà a trobar-nos millor i sentir-nos menys pesats.

- Beure l'aigua necessària:

Quan hem menjat en excés, mantindre'ns ben hidratats és el nostre millor aliat en la recuperació del nostre benestar.