



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

A

4

A

5

A

6

A

7

A

10

A

11

A

12

A

13

A

14

A

17

A

18

A

19

A

20

A

21

A

24

A

25

A

26

A

27

A

28

A

31

A

A

A

A

A

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB OLI I PIMENTÓ
FRUITA

1,4,5,6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA

1,3,4,5,6,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÈSOLS
TRUITA FRANCESA
FRUITA

1,4,5,6,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
CLOSQUES
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA

1,3,4,5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
PURÉ
DE VERDURES I LLEGUMS
AMB TORRADETS
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
FRUITA

1,4,5,6,9,11,13,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
I CREÏLLES PALLA
FRUITA

1,4,5,6,11,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
GUISAT DE CREÏLLES,
PÈSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
MINI SAN JACOBOS
I PALOMETES DE POLLASTRE
FRUITA

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE CARABASSA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
AMB CREÏLLES XIPS
FRUITA

1,2,3,4,5,6,10,11,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA

1,3,4,5,6,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
CARLOTA I CARN
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
LACTI

1,3,4,*

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÓTXINES
FRUITA

1,3,4,5,6,8,9,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
ESPAGUETIS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
MORTADELLA NAPOLITANA
I FORMATGE
LACTI

1,3,4,8,9,*

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS A BANDA
AMB CALAMARS I CLÓTXINES
FRUITA

1,3,4,5,6,8,9,*

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA

1,4,5,6,8,9,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS
AMB BACON, CEBA
I FORMATGE GRATINATS
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA

1,3,4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
LLENTILLES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA

1,4,5,6,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
LLONGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE ROMANÍ
I CREÏLLES XIPS
LACTI

1,4,5,6,10,11,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBA I CARLOTA
AMB TORRADETS
SUPREMA DE LLUÇ
I CALAMARS A LA ROMANA
LACTI

1,4,5,6,8,9,11,13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
GELAT

1,2,4,5,6,10,11,*

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN
AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
GELAT

1,2,3,4,5,6,8,9,10,*



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
Carbohidrats				86	89	124	58			69	81	76	88	98			67	80	92	73	46			26	94	77	88	104			75
Proteïnes				30	31	32	35			29	22	33	19	19			34	32	35	27	34			24	36	37	35	21			23
Greixos				22	18	29	58			26	27	25	32	23			26	36	22	21	44			39	43	32	22	31			24
Calories				678	676	883	899			626	653	662	756	679			672	785	713	591	835			565	918	745	721	805			604

Aquest mes comentarem les qualitats de...

La masticació

La masticació és la primera fase de la digestió i d'ella dependrà la correcta assimilació dels nutrients. És fonamental per al xiquet ja que l'ajuda a triturar els aliments per a poder engolir-los i digerir-los amb facilitat, evitant així atragantaments i els molestos gasos. La masticació estimula el desenvolupament de la mandíbula, endureix les genives i contribueix al fet que la dentadura es desenvolupe sana. A més, en mastegar el xiquet exercita una sèrie d'estructures (llengua, llavis, músculs de la mandíbula) que influeixen en el creixement de la cara; si no les mou, s'aniran afeblint i pot ser que el desenvolupament d'aquesta zona no siga tot l'harmonios que deguera.

Actualment l'entrepà amb pa del dia anterior per a l'esmorzar s'ha substituït per la brioixeria o pel pa de motle, alternatives més fàcils de mastegar. Les fruites que més agraden als xiquets són les més blanques com el plàtan, les maduixes o el meló d'Alger. Els dona més pesera mastegar altres fruites com la poma a causa de la seua duresa. Amb les verdures ocorre una cosa similar. No és comú que els xiquets xicotets mengen ensalades o masteguen una carlota crua, sinó que se'ls ofereix l'alternativa de les verdures en puré.

En la selecció de les carns també es preval la seua suavitat, de manera que els filets se substitueixen per hamburgueses, salsitxes i mandonguilles, i a penes mengen carn guisada. Aquesta dieta en la qual abunden els aliments blans, limita la masticació i afecta al desenvolupament de l'oclusió dels molars afavorint la mala posició d'aquests i de les bases òssies que els sustenten.

És imprescindible insistir en el paper rellevant de la masticació durant la primera infància. El xiquet aprèn a mastegar a mesura que té l'oportunitat de menjar nous aliments, de manera que és molt important oferir-li, quan siga capaç, aliments més durs i secs, que propicien un bon funcionament i desenvolupament dentari.

A més, la consistència de l'aliment influeix en la sacietat. En haver de mastegar, el xiquet té durant més temps la sensació de plenitud o de tindre l'estómac ple, un factor rellevant en la prevenció de l'obesitat infantil.

