



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>1</p> <p>A</p>	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA</p> <p>A 1,4,5,6,9,11,13,*</p>	<p>2</p> <p>A 1,4,5,8,9,11</p>	<p>3</p> <p>A 1,4,5,6</p>	<p>4</p> <p>A 1,2,3,4,5,6,8,9,10,*</p>
<p>7</p> <p>A 4,5,*</p>	<p>8</p> <p>A 1,4,5,6,9,10,13,*</p>	<p>9</p> <p>A 1,4,5,6,8,9</p>	<p>10</p> <p>A 1,3,4,5,6,*</p>	<p>11</p> <p>A 1,2,3,4,5,6,9,10,*</p>
<p>14</p> <p>A 1,4,5,6,8,9,11,13</p>	<p>15</p> <p>A 1,3,4,5,6,8,9,*</p>	<p>16</p> <p>A 1,4,5,8,9,*</p>	<p>17</p> <p>A 1,4,5,6,*</p>	<p>18</p> <p>A 1,2,3,4,5,6,8,9,10,*</p>
<p>21</p> <p>A 1,3,4,5</p>	<p>22</p> <p>A 1,4,5,6,*</p>	<p>23</p> <p>A 1,2,3,4,5,6,7,10,*</p>	<p>24</p> <p>A</p>	<p>25</p> <p>A</p>
<p>28</p> <p>A</p>	<p>29</p> <p>A</p>	<p>30</p> <p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>



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	78	69	83			76	76	46	88	79			100	124	81	56	52			72	88	118								
Proteïnes	29	29	29	40			27	34	33	33	22			17	32	36	28	23			25	35	16								
Greixos	23	42	26	27			26	25	37	22	30			21	29	31	37	23			25	22	26								
Calories	670	802	626	725			653	679	672	708	703			674	883	741	668	505			611	721	781								

Aquest mes comentarem les qualitats de...

El peix

Hi ha moltes i bones raons per a menjar peix, ací et donem deu:

1. Ho necessites! El peix té una bona dosi de nutrients, sobretot proteïnes, tantes com la carn o els ous. Les seues proteïnes contenen tots els aminoàcids essencials necessaris per al desenvolupament i creixement.

2. Té poc greix i menys calories. El peix blanc (bacallà, llenguado, lluç, llucet, etc) quasi no té grassa i menys calories que un filet de carn o qualsevol plat de fregits com a croquetes o creïlles fregides. El peix blau (verat, tonyina, salmó, etc) té més grassa que el blanc però és "grassa bona", rica en àcids grassos omega 3. Això sí, no oblidis que la quantitat de greixos i calories dependrà de com es cuine.

3. T'asseurà genial! És suau, tendre i fàcil de digerir.

4. Alimenta la ment. El peix, és una de les principals fonts de nutrients que intervenen en la concentració, la memòria i el rendiment intel·lectual. El zinc, el fòsfor, la vitamina A, vitamina B12 o l'àcid fòlic estan presents, a més d'en altres aliments, en els peixos i mariscos.

5. Disminueix el colesterol. Menjar peix augmenta la presència de "colesterol bo" en el cos. La millor manera de destruir el "colesterol dolent" i estar fort i saludable.

6. Protegeix el cor. El tipus de greix que té el peix, sobretot el blava ajuda a protegir el cor i les artèries.

7. Enforteix els ossos. Hi ha espècies de peix les espines del qual també es mengen. Les sardines o anxoves fresques o enllaunades permeten menjar-les senceres i tenen una quantitat extra de calci per als ossos.

8. Es pot preparar de mil formes. Menjar peix no pot ser avorrit. Hi ha molts tipus de peix i mil maneres de cuinar-ho: planxa, forn, fregit, vapor, microones, en la pizza, en ensalada, etc.

9. I pots acompanyar-ho amb el que vulgues. Verdures, arròs, salsa rosa, maionesa o quètxup. De totes maneres estarà boníssim.

10. Està boníssim! Si no ho saps és perquè no ho has provat prou.

