



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA FRESCA "ECO" ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT SUPREMA DE LLUÇ ORLY LACTI</p> <p><b>A</b> 1,4,5,9</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB FORMATGE FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,4,6,10,11,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT LASANYA AMB CARN I VERDURES LACTI</p> <p><b>A</b> 1,4,5,8,9</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA FRESCA "ECO" LLENTILLES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES PIZZA CAPRESE AMB MOZZARELLA, TOMACA I ALFÀBEGA FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,4,6,*</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA FRESCA DE FULLA VERDA AMB QUINOA ESPAGUETIS A LA CAMPESINA AMB VERDURES I OLIVES NEGRES MINI SAN JACOBOS I PALOMETES DE POLLASTRE FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,8,9,10,11</p>
<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA CREMA DE LLEGUMS AMB BONIATO FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,4,9,11,13</p>	<p><b>14</b></p> <p>ENSALADA FRESCA "ECO" ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA TRUITA FRANCESA LACTI</p> <p><b>A</b> 1,3,5,*</p>	<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PEPINO PLUMES DE PASTA A LA CARBONARA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,3,4</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA LLOM BRASEJAT AMB CARABASSÍ I GRILLONS DE CREÏLLA AMB PELL AL FORN FRUITA</p> <p><b>A</b> 4,6,*</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA LACTI</p> <p><b>A</b> 1,5</p>
<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PEPINO FUSILLI AMB SALSA AURORA I PERNIL SERRA BOQUERÓ AMB TEMPURA I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,4,8,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>ENSALADA FRESCA "ECO" LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES PIZZA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,6,*</p>	<p><b>22</b></p> <p>APERITIUS I REFRESCOS ARRÒS A BANDA AMB FUMÉ DE CABRATXO I CAP DE RAP AMB VERDURES GELAT</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,*</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>27</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>A</b></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 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>	73	56	44						88	108			89	96	79	68	73			95	89	136									
<b>Proteïnes</b>	17	24	37						28	25			28	24	30	32	21			35	31	27									
<b>Greixos</b>	22	38	39						16	17			20	28	22	18	28			23	18	27									
<b>Calories</b>	564	659	692						636	688			657	753	632	559	636			730	678	879									

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Vitamina C

Les vitamines són compostos imprescindibles per a la vida, que a l'ingerir-los de forma equilibrada i en dosis essencials promouen el funcionament correcte fisiològic.

La majoria de les vitamines essencials no poden ser sintetitzades (elaborades) per l'organisme, per la qual cosa este no pot obtindre més que a través de la ingesta equilibrada de vitamines contingudes en els aliments naturals.

Les vitamines podem trobar-les classificades de la següent manera:

Les vitamines hidrosolubles, que son aquelles que estan dissoltes al aigua dels aliments (C y B).

I les vitamines liposolubles, que son les que podem trobar dissoltes en les grasses u olis (A,D,E y K).

La vitamina C o àcid ascòrbic és necessària per a la nostra salut que intervé en molts processos del nostre organisme, per tant es un nutrient que deurem tindre molt present a la nostra dieta.

El problema de la vitamina C es que el nostre cos no la pot produir, ni tampoc l'emmagatzema, en el cas d'aquesta vitamina les quantitats que sobren de vitamina C no es guarden, sinó que ixen del cos a traves de l'orina. Per tant, és important incloure molts aliments que continguin aquesta vitamina en la dieta diària.

I apart la vitamina C intervé en molts processos essencials del cos humà, com per exemple el seu paper antioxidant, evita el envelliment prematur i facilita l'absorció d'altres vitamines i minerals.

