



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2022

Menú escolar



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfit 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* 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 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
Carbohidrats										76	38	76	88	99			59	86	78	106	74			78	87	39	90	77			80
Proteïnes										24	42	31	33	51			28	23	30	20	35			33	12	37	23	19			24
Greixos										24	27	27	22	23			23	27	24	28	27			34	24	40	19	28			26
Calories										618	567	668	707	807			569	685	645	784	704			748	620	672	640	672			656

Aquest mes comentarem les qualitats de...



Sabies que la pera és una de les fruites més consumides? Hi ha moltíssims tipus, la conferència, ercolina, blanqueta o d'aigua, llimonera... i a més d'estar boníssimes aporten moltes vitamines i minerals. Sobretot si triem pera de temporada, perquè a més tenen molt més sabor!

Les peres, igual que la gran majoria de fruites, està composta principalment per aigua per això és tan refrescant. Per açò i pel seu contingut en sucres és un aliment molt recomanable per a consumir durant l'esport, per a endur-nos-la a una excursió o a una caminada i prendre-la com a pisolabis durant el camí. A més de tot açò, té una substància anomenada levulosa que fan que siga molt ben tolerada pels diabètics.

Que ens aporten?

Contenen vitamina C, àcid fòlic Vitamines del complex B i vitamina E, a més és una fruita ideal per a xiquets i adolescents pel seu contingut en calci i ferro, per la qual cosa esta fruita constituïx una gran font d'enfortiment per als ossos i glòbuls rojos.

Sabies que és un aliment recomanable per a la diarrea i per al estrenyiment?

Ajuda a combatre el estrenyiment pel seu contingut en pectines, per la qual cosa per a aconseguir aquest efecte s'ha de prendre amb pell i afavorix la millora de la diarrea i de la deshidratació que esta causa pel seu contingut en aigua i per contindre tanins, però en aquest cas haurem de consumir-la pelada.

Com les conservem a casa?

Per a conservar les seues vitamines es guardaran en un lloc fresc i resguardat de la llum, que no tinga humitat, per exemple, en la part menys freda de la nevera. Quan arribem a casa li llevarem l'embolcall que porten i les guardarem amb atenció per a evitar cops o ruptures que puguen accelerar el procés de descomposició. Cal assegurar-se també d'eliminar possibles peces que estiguen deteriorades, per a evitar així el contagi de la resta.

És per això una fruita que no hem de desterrar de la dieta, i sobretot a la tardor, època en què podem disfrutar de totes les seues varietats al complet.

