



| 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 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| Carbohidrats | | | | | | | | | | | 74 | 92 | 94 | 89 | 104 | | | 73 | 69 | 54 | 63 | 88 | | | 77 | 60 | 73 | 85 | 106 | | |
| Proteïnes | | | | | | | | | | | 22 | 31 | 22 | 36 | 39 | | | 26 | 29 | 32 | 28 | 19 | | | 29 | 29 | 36 | 39 | 23 | | |
| Greixos | | | | | | | | | | | 23 | 23 | 25 | 25 | 19 | | | 25 | 26 | 32 | 31 | 32 | | | 23 | 35 | 37 | 27 | 35 | | |
| Calories | | | | | | | | | | | 591 | 706 | 696 | 758 | 740 | | | 625 | 626 | 636 | 648 | 756 | | | 632 | 675 | 874 | 773 | 857 | | |

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"

