

# Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

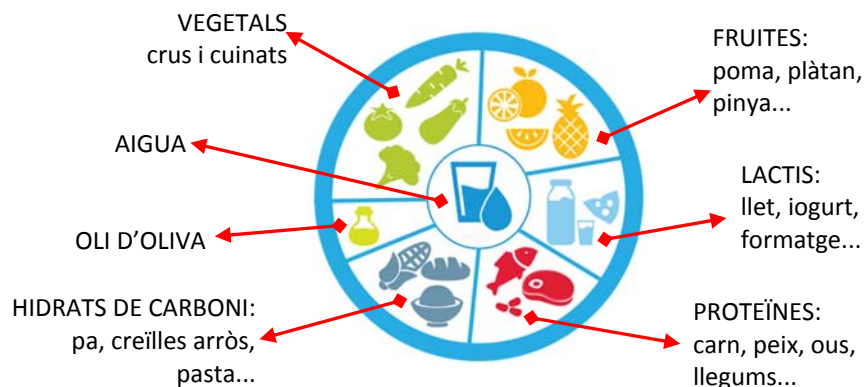


Alguns consells



Beu de 6 a 8 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

2 Completant el sopar amb un menú adequat:



Fes exercici i mantin un estil de vida actiu

3 El sopar és el millor moment per a completar el menjar del menú escolar. Ha de ser consumit a una hora no molt tardana, per a evitar que els xiquets no dormen bé.

Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums .....  
Verdures.....  
Carn .....  
Peix .....  
Ous .....  
Fruita .....  
Làctics .....

Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites  
Cereals o fècules  
Peix o ous  
Carn magra o ous  
Peix o carn magra  
Làctics o fruita  
Fruita



Cuina amb herbes aromàtiques i espècies per reduir el consum de sal

- A l'escola sempre hi haurà PLATS DE RÈGIM per als alumnes que en necessiten:

MENÚ 1

Bullit de creïlla, pernil dolç i poma.

MENÚ 2

Sopa de fideus, pit de pollastre a la planxa i poma o iogurt.

MENÚ 3

Arròs blanc, lluç a la planxa i poma.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
				Macarrons bolonyesa
				Nuggets de pollastre
				Encisam, tomaca, carlota i olives

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Cigrons amb espinacs	Arròs amb pollastre		Bullit valencià	
Pollastre a la planxa	Ou remenat amb creilles		Hamburguesa planxa amb formatge	
Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, dacsca i poma		Encisam, tomaca i espàrrecs	

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Arròs amb tomaca	Llenties amb verdures	Sopa d'olla	Guisat de titot amb creilles	Crema de pèsols
Truita de creïlla	Filets de magre amb samfaina	Filets de titot a la planxa	Ou remenat amb formatge	Pollastre al forn
Encisam, dacsca, poma i olives	Encisam, tomaca, brots de soja i cogombre	Encisam, tomaca i ou	Tomaca i dacsca	Encisam, tomaca i espàrrecs

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Cigrons amb espinacs	Arròs amb bledes i fesols	Espagueti bolonyesa	Creilles riojana	Sopa brou d'olla
Llonganisses amb tomaca	Nuggets de pollastre	Truita de pernil dolç	Entrecuix a la planxa	Putxero Nadal complet
Encisam, tomaca, carlota, olives i cogombre	Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, dacsca i poma	Encisam, tomaca, dacsca i formatge	Encisam, tomaca i ou

**Fruita del temps tots els dies per a postres. Una vegada per setmana, producte lacti.**