

Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

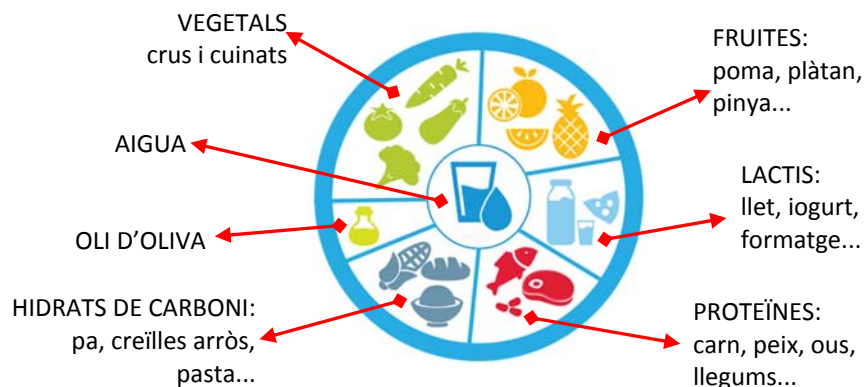


Alguns consells



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

Podem sopar...



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 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Macarrons amb tonyina	Arròs amb bledes	Bullit valencià ESO Creilles al forn	Llentilles amb verdures	Crema de carlota amb rostes
Nuguets de pollastre	Salmó al forn	Pit de pollastre empanat amb tomaca	Truita de creilles	Fletà al forn
Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca i olives	Encisam, tomaca, brots de soja i pipes	Tomaca i dacsa	Encisam, tomaca, tonyina

DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de pèsols	Creilles riojana	Cigrons amb espinacs	Arròs amb carxofes	Sopa de peix
Salmó al forn	Ou remenat amb pernil dolç	Pizza ESO Croquetes	Filets de bacallà al forn	Hamburguesa planxa amb creilles
Encisam, tomaca, pipes i carlota	Encisam, tomaca i espàrrecs	Tomaca i dacsa	Encisam, tomaca i brots de soja	Encisam, tomaca, tonyina i dacsa

DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Tallarines carbonara	Llentilles amb verdures	Sopa brou d'olla	Arròs al forn El Arròs d'olla	Guisat de titot amb creilles
Truita de tonyina	Croquetes ESO Pizza	Cuixetes de pollastre	Formatge fresc amb pernil	Bacallà al forn
Encisam, tomaca i olives	Encisam, tomaca i espàrrecs	Encisam, tomaca i carlota	Tomaca, dacsa i tonyina	Encisam, tomaca i brots de soja

DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	1	2
Arròs amb tomaca	Bullit valencià	Potatge de fesols	Espirals bolonyesa	Crema de pèsols
Fletà al forn ESO Sèpia a la planxa	Mandonguilles a la jardineria	Ou remenat amb creilles	Sèpia a la planxa	Llonganisses amb creilles
Encisam, tomaca, dacsa i formatge	Encisam, tomaca, pipes i carlota	Encisam, tomaca i espàrrecs	Encisam, carlota, pipes i dacsa	Encisam, tomaca, dacsa i tonyina

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