

# Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

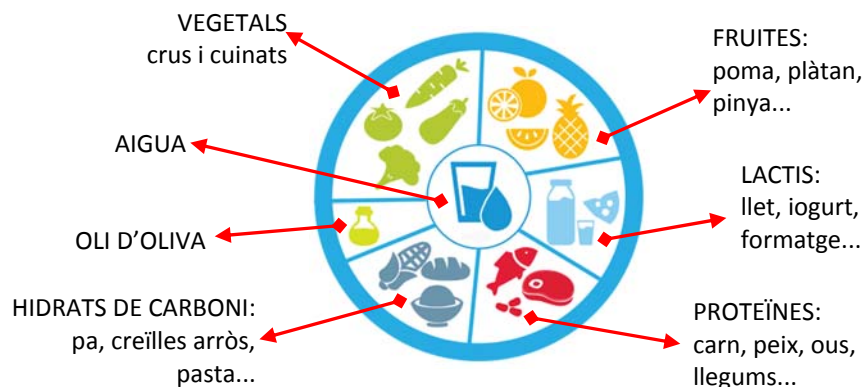


Alguns consells



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 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
Macarrons amb tonyina	Arròs amb bledes	Bullit valencià ESO Creïlles al forn	Llentilles amb verdures	Puré de carlota amb rostes
Nuguets de pollastre	Salmó al forn	Pit de pollastre empanat amb tomaca	Truita de creïlles	Lluç 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	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
Puré de pèsols	Creïlles amb pollastre	Cigrons amb espinacs	Arròs amb carxofes	Sopa de peix
Varetes de lluç amb xampinyó	Ou remenat amb pernil dolç	Nuguets de pollastre	Filets de bacallà al forn	Hamburguesa planxa amb creïlles
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	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
Tallarines bolonyesa	Llentilles amb verdures	Sopa brou d'olla	Arròs al forn EI Arròs d'olla	Guisat de titot amb creïlles
Truita de tonyina	Magre a la planxa	Cuixetes de pollastre	Pernil dolç	Nuguets de peix 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	DIJOURS 1	DIVENDRES 2
Arròs amb tomaca	Bullit valencià	Potatge de fesols	Espirals bolonyesa	Puré de pèsols
Fletà al forn ESO Sèpia a la planxa	Mandonguilles a la jardineria	Ou remenat amb creïlles	Varetes de lluç amb xampinyó	Llonganisses amb creïlles
Encisam, tomaca i dacsa	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.