

Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

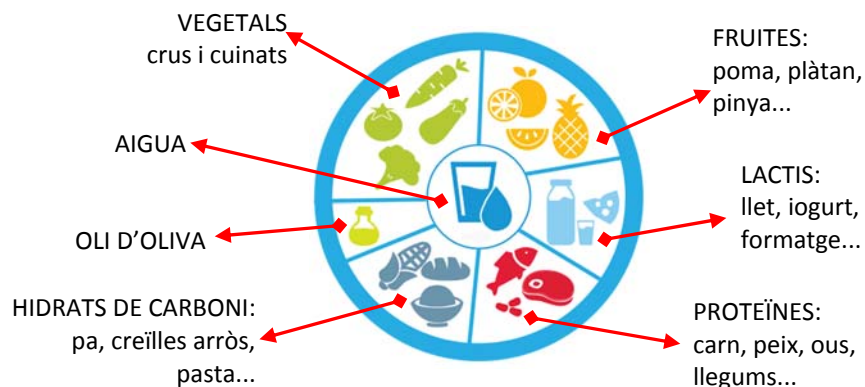


Alguns consells



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 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Llenties amb verdures	Crema de carlota amb rostes	Arròs amb bledes i fesols	Sopa de fideus	Creilles riojana
Truita de creilles	Fletà al forn	Carn picada amb tomaca	Tilàpia al forn	Nuggets de pollastre al forn
Tomaca i dacsà	Encisam, tomaca, espàrrecs i ou	Encisam, carlota, pipes i dacsà	Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, dacsà i poma

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons bolonyesa	Crema de pèsols	Paella de pollastre i conill	Cigrons amb espinacs	Bullit valencià
Sèpia a la planxa	Llonganisses al forn	Pernil i formatge	Truita de tonyina	Pollastre al forn
Encisam, tomaca, pipes i espàrrecs	Encisam, tomaca, carlota i olives	Encisam, tomaca, tonyina, dacsà i ou	Encisam, dacsà i poma	Tomaca i dacsà

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Sopa d'olla	Arròs al forn EI. Arròs caldós	Guisat de titot amb creilles	Potatge de fesols	Espagueti bolonyesa
Escalopa de magre amb tomaca	Sèpia a la planxa	Truita francesa	Pizza ESO. Nuggets de pollastre	Salmó al forn
Encisam, carlota, pipes i dacsà	Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, tomaca, tonyina i olives	Encisam, tomaca i espàrrecs	Tomaca i dacsà

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Crema de carabassetes i pèsols	Arròs amb tomaca	Llenties amb verdures	Bullit valencià ESO. Creilles al forn	Arròs amb carxofes
Fletà al forn	Mandonguilles a la jardineria	Ou remenat amb pernil dolç	Entrecuix amb samfaina	Nuggets de pollastre ESO. Pizza
Encisam, tomaca i olives	Encisam, dacsà i poma	Encisam, tomaca i brots de soja	Encisam, tomaca, espàrrecs i ou	Encisam, tomaca, pipes i carlota

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