

# Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

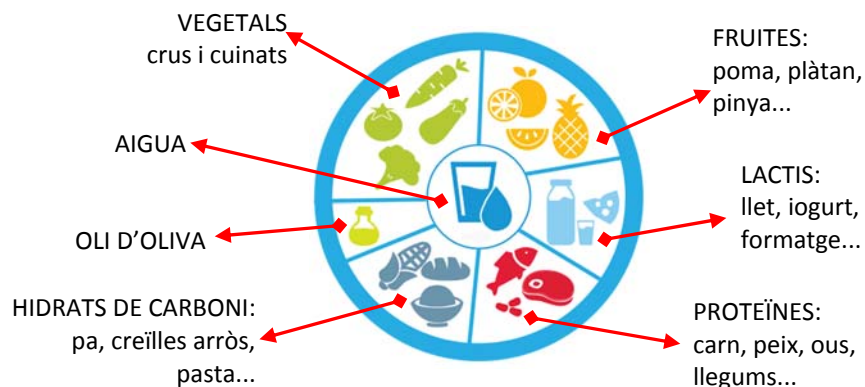


Alguns consells



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 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Lentilles amb verdures	Puré de carlota amb rostes	Arròs amb bledes i fesols	Fideuà marinera	Creïlles riojana
Truita de creïlles	Lluç 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	Puré de pèsols	Paella de pollastre i conill	Cigrons amb espinacs	Bullit valencià
Varetes de lluç amb xampinyó	Llonganisses al forn	Pernil dolç	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 creïlles	Potatge de fesols	Espagueti bolonyesa
Escalopa de magre amb tomaca	Rabas de calamars amb maionesa	Truita francesa	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
Puré de carabassetes i pèsols	Arròs amb tomaca	Lentilles amb verdures	Bullit valencià ESO. Creïlles al forn	Arròs amb carxofes
Lluç al forn	Mandonguilles a la jardineria	Ou remenat amb pernil dolç	Entrecuix amb samfaina	Filet de titot a la planxa
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.