escola elDrac

Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdejuni constituït per:

Fruita fresca

Llet i derivats

Pa, cereals...

2 *Completant el sopar amb un menú adequat:*

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...	*Podem sopar...*
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

Alguns consells

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

Fes exercici i mantin un estil de vida actiu

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.

escola elDrac
som cooperativa

Menú ABRIL (al·lèrgics lactosa)

2017-18

DILLUNS	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
	Macarrons amb tonyina Lluç al forn	Potatge de cigrons Pollastre al forn	Paella de pollastre i conill El Arròs amb pollastre Entremesos variats	Guisat de titot amb creïlles Ou remenat amb pernil dolç
	Encisam, tomaca, dacsa i olives	Encisam, tomaca, pipes i carlota	Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca i olives

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Llentilles amb verdures Truita de creïlles	Arròs amb tomaca Salmó al forn	Bullit valencià Mandonguilles a la jardinera	Fideuà marinera Varetes de lluç	Puré de pèsols i carabassetes Pollastre al forn
Encisam, tomaca, olives i cogombre	Encisam, dacsa i poma	Tomaca i dacsa	Encisam, carlota, pipes i dacsa	Encisam, tomaca, tonyina i ou

DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Guisat de titot amb creïlles Truita de tonyina	Sopa d'olla Hamburguesa planxa	Arròs al forn El Arròs d'olla Pernil dolç	Puré de carlota amb rostes Nuguets de peix amb maionesa	Potatge de fesols Escalopa de magre amb samfaina
Tomaca i dacsa	Encisam, tomaca, tonyina i olives	Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, tomaca, brots de soja i pipes	Encisam, dacsa i poma

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

Fruita del temps tots els dies per a postres.