

Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

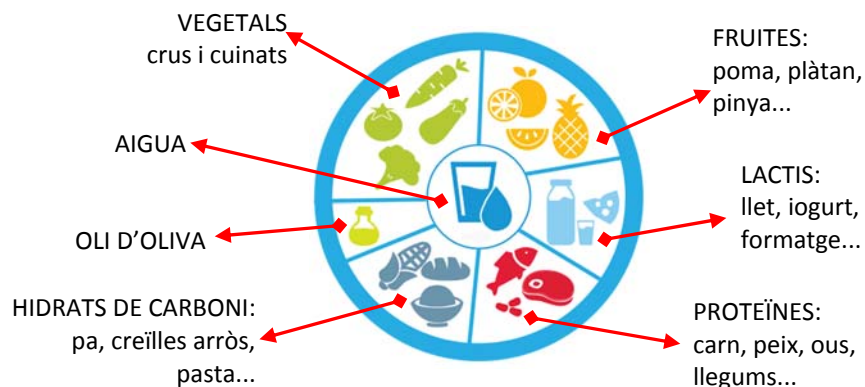


Alguns consells



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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
				Salmorejo o sopa Pollastre a la planxa Encisam, tomaca, carlota, olives i cogombre

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Amanida de pasta EI Espirals bolonyesa Til·làpia al forn amb salsa mery	Llenties amb verdures Ou remenat amb creïlles	Arròs d'olla Pit de pollastre planxa amb samfaina	Crema de pèsols Carn picada amb tomaca ESO Pizza	Guisat de titot amb creïlles Fletà al forn
<i>Encisam, dacsa i poma</i>	<i>Encisam, tomaca, pipes i carlota</i>	<i>Encisam, tomaca i olives</i>	<i>Encisam, tomaca, olives i cogombre</i>	<i>Encisam, tomaca, tonyina, dacsa i ou</i>

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Amanida de fruites o sopa Llonganisses amb tomaca ESO Costelles a la mel + creïlles	Cigrons amb espinacs Pollastre al forn	Amanida de creïlla Fletà al forn	Sopa de peix Pernil amb pa i tomaca	Arròs amb bledes Truita de tonyina
<i>Encisam, dacsa i poma</i>	<i>Encisam, tomaca i carlota</i>	<i>Encisam, tomaca i cogombre</i>	<i>Tomaca i dacsa</i>	<i>Encisam, tomaca, tonyina i olives</i>

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Llenties amb verdures Truita de creïlles	Macarrons bolonyesa Lluç amb xampinyons al forn	Bullit valencià Hamburguesa planxa	Sopa de pollastre i verdures Salmó al forn	Arròs amb tomaca Pizza
<i>Tomaca i dacsa</i>	<i>Encisam, tomaca i cogombre</i>	<i>Encisam, dacsa i poma</i>	<i>Encisam, tomaca, carlota i olives</i>	<i>Encisam, tomaca, pipes i carlota</i>

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