

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Macarrons amb tonyina	Llentilles amb verdures	Sopa d'olla	Arròs amb bledes i fesols	Bullit valencià
Truita de carabasseta	Lluç al forn	Putxero complet (Cigrons, carlota, creïlla i pilota)	Filets de halibut	Mandonguilles a la jardineria
Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca i espàrrecs	Encisam, carlota, pipes i dacsa	Encisam, tomaca i dacsa	Encisam, tomaca i cogombre

DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Potatge de cigrons		Arròs amb tomaca	Tallarines bolonyesa	
Llonganisses amb tomaca		Nuguets de pollastre	Ou dur amb cavalla	
Encisam, carlota, pipes i dacsa		Encisam, tomaca, dacsa i olives	Tomaca i dacsa	

DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Potatge de fesols	Guisat de rap (rape) amb creïlles	Puré de pèsols	Paella de pollastre i conill	Sopa d'olla
Truita de tonyina	Lluç arrebossat al forn	Pizza	Entremesos variats	Hamburguesa planxa amb creïlles
Encisam, tomaca, pipes i espàrrecs	Encisam, tomaca, olives i cogombre	Encisam, tomaca, dacsa i olives	Encisam, tomaca, tonyina, dacsa i ou	Tomaca i dacsa

DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Bullit valencià	Llentilles amb verdures	Arròs amb pollastre	Fideuà marinera	Puré de carlota amb rostes
Filets de pollastre	Filet de titot a la planxa	Truita de creïlles	Filets de lluç amb salsa mery	Embotit amb samfaina
Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, tomaca i espàrrecs	Encisam, tomaca, tonyina i olives	Encisam, dacsa i poma	Encisam, carlota, pipes i dacsa

DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMARTS 31
Cigrons amb espinacs	Sopa de pollastre i verdures	Arròs al forn El Arròs d'olla
Filets de bacallà al forn	Carn picada amb tomaca ESO Costelles a la mel i creïlles	Pernil dolç
Encisam, tomaca i espàrrecs	Tomaca i dacsa	Encisam, tomaca, tonyina, dacsa i ou

Fruita del temps tots els dies de postres.

Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

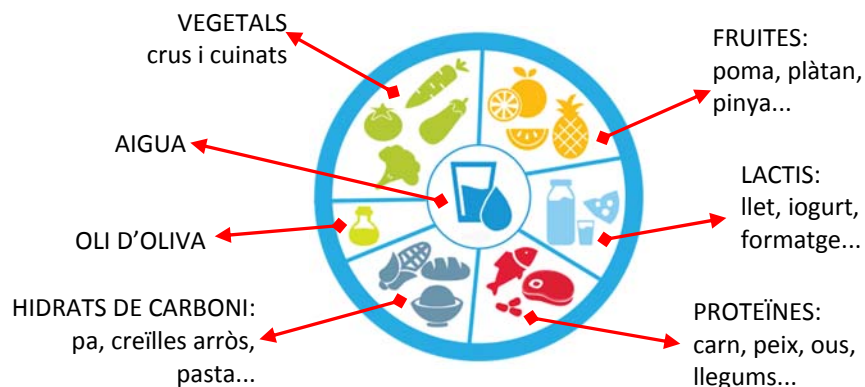


Alguns consells



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.