

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Arròs amb carxofes	Espagueti amb tonyina	Cigròns amb espinacs		Bullit valencià
Lluç a la planxa amb xampinyó	Ou remenat amb creïlles	Hamburguesa planxa		Pollastre al forn
Encisam, tomaca, dacsà i olives	Encisam, tomaca, pipes i carlota	Encisam, tomaca i espàrrecs		Tomaca i dacsà

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Macarrons bolonyesa	Crema de pèsols	Guisat de rape	Llenties amb verdures	Arròs amb bledes i fesols
Lluç arrebossat	Filets de pollastre	Filet de titot ESO Pizza	Truita francesa amb formatge	Gallineta al forn
Encisam, tomaca, pipes i espàrrecs	Encisam, dacsà i poma	Encisam, tomaca i olives	Encisam, tomaca i cavalla	Tomaca i dacsà

DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Potatge de fesols	Crema de carlota amb rostes	Tallarines amb tomaca	Arròs amb tomaca	Sopa brou d'olla
Sèpia a la planxa	Pollastre al forn	Truita de tonyina	Pizza	Putxero (carlota, cigrons, pilota i creïlla)
Encisam, carlota, pipes i dacsà	Encisam, tomaca, dacsà i formatge	Encisam, tomaca, brots de soja i pipes	Encisam, dacsà i poma	Encisam, tomaca, tonyina i ou

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



Encisam, creïlla, ceba, carlota i mandarina.

Completa la teua alimentació amb una dieta diària

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

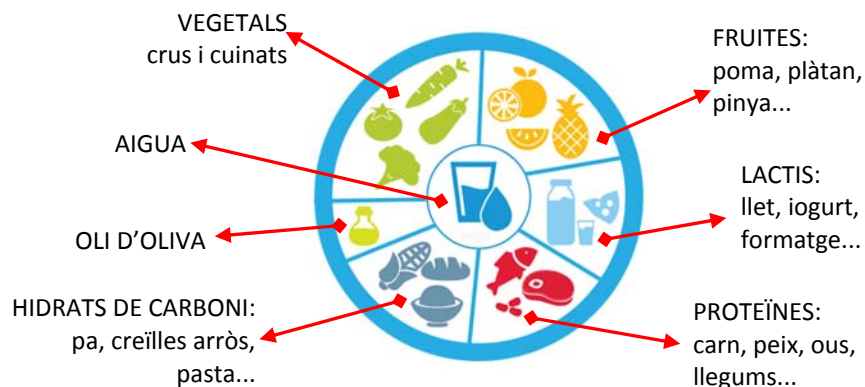


Alguns consells



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

Cuina amb herbes aromàtiques i espècies per reduir el consum de sal

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



- 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.