

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

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Macarrons bolonyesa	Puré 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 pernil dolç	Gallineta al forn
Encisam, tomaca, pipes i espàrrecs	Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca i olives	Encisam, tomaca i cavalla	Tomaca i dacsa

DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Potatge de fesols	Crema de carlota amb rostes	Tallarines integrals	Arròs amb tomaca	Sopa brou d'olla
Rabas de calamars amb maionesa	Pollastre al forn	Truita de tonyina	Pizza ESO Filet de titot	Putxero (carlota, cigrons, pilota i creïlla)
Encisam, carlota, pipes i dacsa	Encisam, tomaca, dacsa i pipes	Encisam, tomaca, brots de soja i pipes	Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca, tonyina i ou

Fruita del temps tots els dies per a postres.



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...

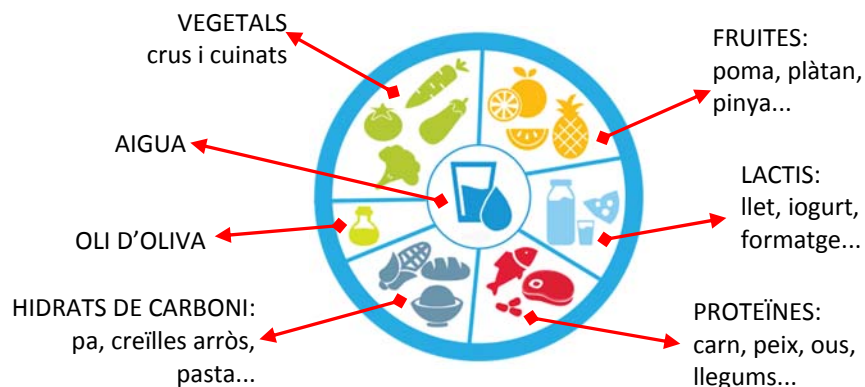


Alguns consells



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

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.