

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Arròs amb carxofes	Espagueti bolonyesa	Cigròns amb espinacs		Bullit valencià
Filet de titot a la planxa	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	Crema de pèsols	Guisat de titot	Llenties amb verdures	Arròs amb bledes i fesols
Truita de creïlla	Filets de pollastre	Croquetes ESO Pizza	Truita francesa amb formatge	Filet de titot
Encisam, tomaca, pipes i espàrrecs	Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca i olives	Encisam, tomaca i carlota	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
Truita de formatge	Pollastre al forn	Truita de pernil dolç	Pizza ESO Croquetes	Putxero (carlota, cigrons, pilota i creïlla)
Encisam, carlota, pipes i dacsa	Encisam, tomaca, dacsa i formatge	Encisam, tomaca, brots de soja i pipes	Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca 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...

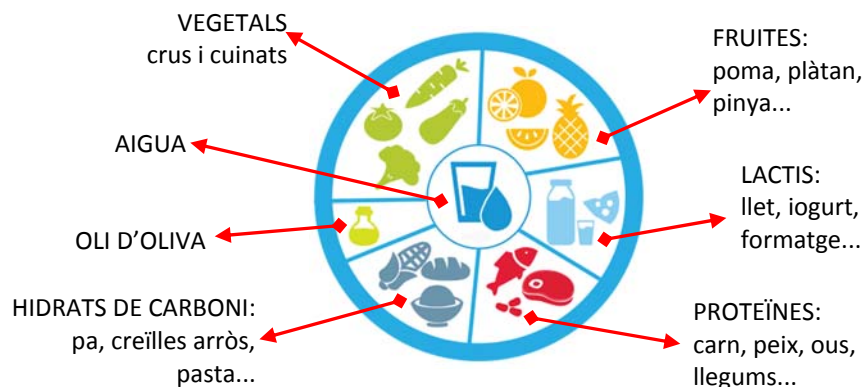


Alguns consells



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

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.