

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Tallarines integrals amb pollastre	Llentilles amb verdures	Arròs amb bledes i fesols	Bullit valencià ESO Creïlles al forn	Puré de bròcoli i cigrons
Lluç al forn amb bolets	Truita de tonyina	Pernil amb pa i tomaca	Mandonguilles a la jardineria	Llonganisses amb samfaina
Encisam, tomaca, tonyina i olives	Encisam, tomaca i carlota	Encisam, dacsa i poma	Encisam i tomaca	Encisam, carlota, pipes i dacsa

DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Puré de carlota amb rostes	Cigrons amb espinacs	Fideuà marinera	Guisat de rape amb verdures	Paella de pollastre i conill
Filets de pollastre ESO Pizza	Pizza ESO filets de pollastre	Filets de lluç amb salsa mery	Ou remenat	Pernil dolç
Encisam, tomaca i poma	Encisam, tomaca i olives	Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca, tonyina i olives	Encisam, tomaca i ou

DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Macarrons amb tonyina	Llentilles amb verdures	Arròs amb tomaca		
Truita francesa	Pollastre al forn	Varetes de lluç		
Encisam, dacsa i poma	Tomaca i dacsa	Encisam, tomaca i carlota		

Fruita del temps tots els dies per a postres.



Encisam, creïlla, ceba, bròcoli, carlota, taronja.

Completa la teua alimentació amb una dieta diària adequada

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

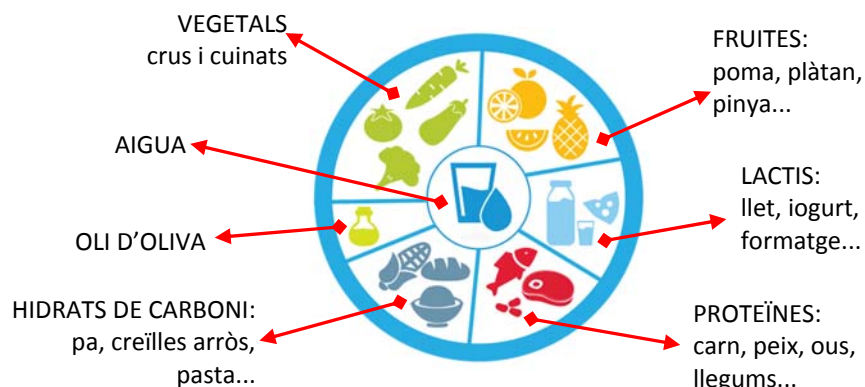


Beu de 6 a 8 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantin un estil de vida actiu

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

2 Completant el sopar amb un menú adequat:



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...



- A l'escola sempre hi haurà PLATS DE RÈGIM per als alumnes que el 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.