

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Crema de bròcoli i cigrons	Llentilles amb verdures	Amanida de creïlla	Salmorejo o sopa	Arròs al forn
Carn picada amb tomaca	Truita de creïlles	Lluç al forn	Pollastre al forn	Formatge fresc
Encisam, tomaca, pipes i espàrrecs	Encisam, tomaca, dacsa i olives	Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, dacsa i poma	Tomaca i dacsa

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Amanida de pasta El Espirals amb tomaca	Cigrons amb espinacs	Bullit valencià ESO Ensalada russa	Arròs amb tomaca	Fideuà marinera
Ou remenat amb creïlles	Pit de titot a la planxa	Pollastre a la planxa	Filets de bacallà al forn	Pernil amb pa i tomaca
Encisam, dacsa i poma	Encisam, tomaca, carlota, olives i cogombre	Encisam, tomaca, pipes i carlota	Encisam, tomaca i espàrrecs	Encisam, tomaca, tonyina i ou

DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Amanida de fruites El Sopa de fideus	Llentilles amb verdures	Arròs al forn	Macarrons bolonyesa	
Pizza	Lluç al forn	Cavalla amb ou dur	Pit de pollastre arrebossat	
Encisam, tomaca, tonyina i olives	Tomaca i dacsa	Encisam, tomaca i carlota	Encisam, dacsa i poma	

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



Encisam, creïlla, ceba, bròcoli, carlota.

Completa la teua alimentació amb una dieta diària adequada

1

Amb un bon desdèjuni constituït per:

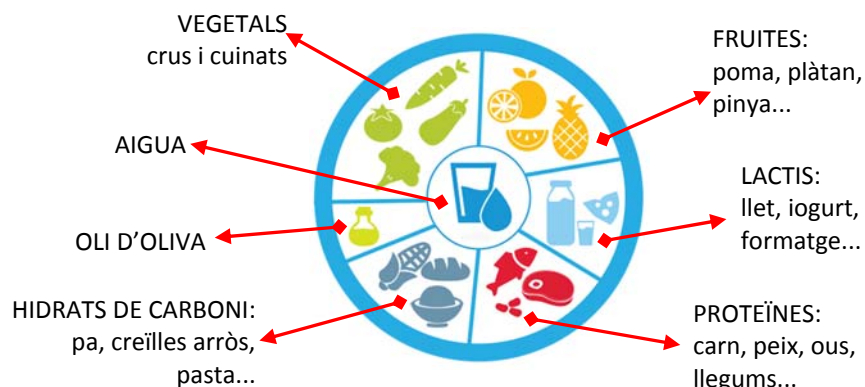


Beu de 6 a 8 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

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.