

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, dacsà i olives		Encisam, tomaca i cogombre		Encisam, dacsà i poma		Tomaca i dacsà	

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		Nuguets de pollastre		Pollastre a la planxa		Filets de bacallà al forn		Pernil amb pa i tomaca	
Encisam, dacsà 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		Nuguets de peix amb maionesa		Cavalla amb ou dur		Croquetes de espinacs			
Encisam, tomaca, tonyina i olives		Tomaca i dacsà		Encisam, tomaca i carlota		Encisam, dacsà 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:

Fruita fresca



Llet i derivats



Pa, cereals...

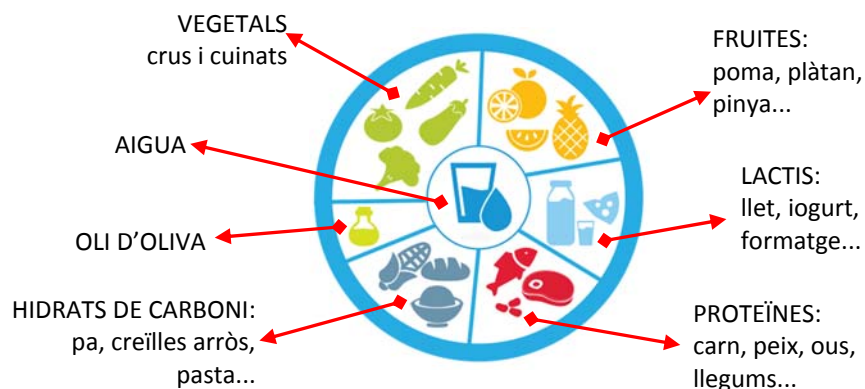


Alguns consells



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 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.