

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Espagueti amb tomaca i xampinyons	Bullit valencià ESO Ensalada russa	Amanida de fruites o sopa	Arròs al forn El Arròs d'olla	Cigrons amb espinacs
Truita de carabasseta	Filets de bacallà al forn	Pollastre al forn amb pèsols, ceba i poma	Tonyina, formatge fresc i tomaca	Pizza
Encisam, tomaca, pipes i carlota	Encisam, tomaca, tonyina i olives	Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, dacsà i poma	Encisam, tomaca, carlota, olives i cogombre

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Crema de bròcoli i cigrons	Arròs amb bledes i fesols	Salmorejo o sopa de peix	Fideuà marinera	Llentilles amb verdures
Escalopa de magre amb samfaina	Filets de lluç al forn amb verdures	Filets de pollastre a la planxa	Formatge fresc amb oli de oliva i orenga	Truita de creïlles
Encisam, tomaca, tonyina, dacsà i ou	Encisam, tomaca i carlota	Encisam, tomaca, dacsà i formatge	Tomaca i dacsà	Encisam, tomaca, pipes i carlota

DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Cigrons amb espinacs	Macarrons amb gambes	Amanida amb fesols El Potatge de fesols	Bullit valencià ESO Creïlles al forn	Arròs amb tomaca
Truita de tonyina	Cavalla amb tomaca	Llonganisses amb samfaina	Lluç arrebossat	Hamburguesa de pollastre amb verdures
Tomaca i dacsà	Encisam, carlota i pipes	Encisam, tomaca i olives	Encisam, tomaca i cogombre	Encisam, dacsà i poma

DILLUNS 30
Crema de carlota amb rostes
Fletà al forn amb bolets ESO Filets de cavalla arrebossat
Encisam, tomaca, carlota, olives i cogombre

**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...

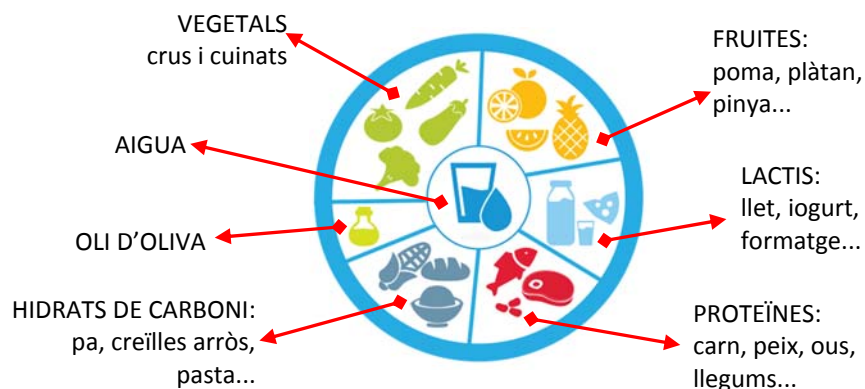


Alguns consells



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.