

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

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Puré de bròcoli i cigrons</p> <p>Escalopa de magre amb samfaina</p> <p>Encisam, tomaca, tonyina, dacsà i ou</p>	<p>Arròs amb bledes i fesols</p> <p>Filets de lluç al forn amb verdures</p> <p>Encisam, tomaca i carlota</p>	<p>Salmorejo o sopa de peix</p> <p>Filets de pollastre a la planxa</p> <p>Encisam, tomaca i dacsà</p>	<p>Fideuà marinera</p> <p>Pernil salat amb pa i tomaca</p> <p>Tomaca i dacsà</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlles</p> <p>Encisam, tomaca, pipes i carlota</p>

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

DILLUNS 30
<p>Puré de carlota amb rostes</p> <p>Fletà al forn amb bolets ESO Filets de cavalla arrebossat</p> <p>Encisam, tomaca, carlota, olives i cogombre</p>

**Fruita del temps tots els dies per a postres.**



**Encisam, creïlla, ceba, bròcoli, carlota .**

# Completa la teua alimentació amb una dieta diària adequada

1

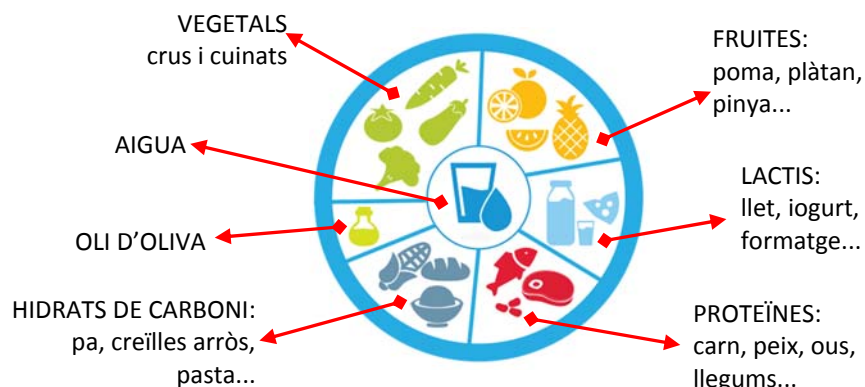
Amb un bon desdèjuni constituït per:



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

Fes exercici i mantin un estil de vida actiu

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...



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 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.