

|                                                                                    |                                                                                          |                                                                                   |                                                                                          | DIJOUS 01<br>FESTIU                                                                     | DIVENDRES 02<br>FESTIU |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>DILLUNS 05</b>                                                                  | <b>DIMARTS 06</b>                                                                        | <b>DIMECRES 07</b>                                                                | <b>DIJOUS 08</b>                                                                         | <b>DIVENDRES 09</b>                                                                     |                        |
| - Crema de Carbassa<br>- Estofat de vedella amb patata<br>- Fruïta                 | - Arròs amb pollastre<br>- Filet de lluç arrebossat amb amanida<br>- Làctic              | - Cigrons vegetals<br>- Hamburguesa a la planxa amb xips<br>- Fruïta              | - Espirals napolitana<br>- Cuixa de pollastre al forn amb amanida<br>- Fruïta            | - Sopa de verdures amb pasta<br>- Truita de patates amb amanida de tomàquet<br>- Fruïta |                        |
| <b>DILLUNS 12</b>                                                                  | <b>DIMARTS 13</b>                                                                        | <b>DIMECRES 14</b>                                                                | <b>DIJOUS 15</b>                                                                         | <b>DIVENDRES 16</b>                                                                     |                        |
| - Espaguetis saltats amb tomàquet<br>- Assortit de fregits amb amanida<br>- Fruïta | - Llenties estofades<br>- Mandonguilles amb xampinyons<br>- Làctic                       | - Sopa de pasta<br>- Halibut amb patata panadera<br>- Fruïta                      | - Arròs amb tomàquet<br>- Truita de carbassó amb fils d'enciam<br>- Fruïta               | - Verdura tricolor al vapor<br>- Pollastre al forn amb amanida de tomàquet<br>- Fruïta  |                        |
| <b>DILLUNS 19</b>                                                                  | <b>DIMARTS 20</b>                                                                        | <b>DIMECRES 21</b>                                                                | <b>DIJOUS 22</b>                                                                         | <b>DIVENDRES 23</b>                                                                     |                        |
| - Macarrons bolonyesa<br>- Vareses de lluç amb amanida<br>- Fruïta                 | - Llenties a la riojana<br>- Truita de patates amb amanida de tomàquet<br>- Làctic       | - Sopa de peix amb arròs<br>- Salsitxes planxa amb assortit d'enciams<br>- Fruïta | - Mongeta verda amb patata al vapor<br>- Cuixa de pollastre tostada amb xips<br>- Fruïta | - Sopa de pasta (galets)<br>- Fricandó amb bolets<br>- Fruïta                           |                        |
| <b>DILLUNS 26</b>                                                                  | <b>DIMARTS 27</b>                                                                        | <b>DIMECRES 28</b>                                                                | <b>DIJOUS 29</b>                                                                         | <b>DIVENDRES 30</b>                                                                     |                        |
| - Arròs amb tomàquet i ou dur<br>- Llom arrebossat amb amanida<br>- Fruïta         | - Crema de carbassó<br>- Hamburguesa de vedella amb daus de patates fregides<br>- Làctic | - Sopa<br>- Pit de pollastre planxa amb tomàquet provençal<br>- Fruïta            | - Tallarines a la carbonara<br>- Filet de lluç al forn<br>- Fruïta                       | - Llenties amb arròs<br>- Truita a la francesa amb pernil i amanida<br>- Fruïta         |                        |



### Bases per a l'elaboració de sopars

- Els sopars han de ser complementaris del menú escolar.
- Han d'aportar entre el 25-30% de l'energia diària.
- És un moment tan important com el dinar, cal pensar-los bé, fins i tot és bo estructurar-los igual: primer plat, segon plat i postre.
- Cal procurar incloure en cada sopar tots els grups d'aliments: verdura, hidrats de carboni, proteïnes.
- Cal incloure sempre verdures, en el primer plat o la guarnició del segon.
- Han de ser lleugers, per tal de no interferir ni alterar el son del nen.

### Suggeriments

#### Primers plats:

- 3 o 4 dies a la setmana el plat principal serà a base de verdures, la meitat d'elles crues (amanides).
- La resta de dies els repartirem entre els següents plats: pasta, arròs, patates, sopes)

#### Segons plats:

- Com a base general podem planificar els nostres sopars indoeut-hi:
- 2 dies a la setmana peix
- 1 o 2 dies plat a base d'ou (truita, renebat, ous farts...)
- 3 o 4 dies alternar segons plats de vedella, porc, au (pollastre, gall dindi...)
- Ocasionalment podem incloure plats com fregits (croquetes, calamar...), pizza...