

DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
- Caldereta de patates - Escalopa de pollastre amb amanida - Fruita	- Fideuà - Truita de carbassó amb amanida - Làctic	- Verdures saltades amb pernil - Rodó de vedella amb salsa a banda amb grills de poma fregida - Fruita	FESTIU	FESTIU
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
- Arròs amb pollastre - Filet de lluc arrebossat amb amanida - Fruita	- Puré de l'hort gratinat - Estofat de vedella amb patata - Làctic	- Sopa de verdures amb pasta - Truita de patates amb amanida de tomàquet - Fruita	- Espirals napolitana - Cuixa de pollastre al forn amb amanida - Fruita	- Cigrons vegetals - Hamburguesa a la planxa amb xips - Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
- Espaguetis saltats amb tomàquet - Assortit de fregits amb amanida - Fruita	- Llentilles estofades - Truita de tonyina amb fils d'enciam - Làctic	- Arròs amb tomàquet - Halibut amb ceba caramel·litzada - Fruita	- Verdura tricolor al vapor - Mandonguilles amb xampinyons - Fruita	- Sopa de nadal - Pollastre amb prunes - Torrons i neules
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
DILLUNS 31				
FESTIU				



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-ho bé, fins i tot es 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 incident-hi:
 - 2 dies a la setmana peix
 - 1 o 2 dies plat a base d'ou (truita, remenat, ous farts...)
 - 3 o 4 dies alternar segons plats de vedella, porc, au (pollastre, gall dindi...)
- Ocasionalment podem incloure plats com fregits (croquetes, calamars...), pizza...