



## 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 incloent-hi:
  - 2 dies a la setmana peix
  - 1 ó 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...

|                                                                            | DIMARTS 01                                                                           | DIMECRES 02                                                                                                 | DIJOUS 03                                                                               | DIVENDRES 04                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | FESTIU                                                                               | FESTIU                                                                                                      | FESTIU                                                                                  | FESTIU                                                                          |
| DILLUNS 07                                                                 | DIMARTS 08                                                                           | DIMECRES 09                                                                                                 | DIJOUS 10                                                                               | DIVENDRES 11                                                                    |
| FESTIU                                                                     | -Macarrons napolitana<br>-lluç arrebossat o varetes de lluç amb amanida<br>- Fruita  | -Sopa de peix amb arròs<br>-Salsitxes planxa amb assortit d'enciams<br>-Fruita                              | -Mongeta verda amb patata al vapor<br>-Cuixa de pollastre rostida amb xips<br>- Fruita  | - Sopa de pasta (fideus o galets)<br>-Fricandó amb bolets<br>- Fruita           |
| DILLUNS 14                                                                 | DIMARTS 15                                                                           | DIMECRES 16                                                                                                 | DIJOUS 17                                                                               | DIVENDRES 18                                                                    |
| - Arròs amb tomàquet i ou dur<br>- Llom arrebossat amb amanida<br>- Fruita | - Crema de carbassó<br>- Estofat de vedella amb daus de patates fregides<br>- Làctic | - Sopa<br>- Pit de pollastre planxa amb tomàquet provençal<br>-Fruita                                       | - Tallarines a la carbonara o napolitana<br>- Filet de bacallà amb samfaina<br>- Fruita | - Llenties amb arròs<br>- Truita a la francesa amb pernil i amanida<br>- Fruita |
| DILLUNS 21                                                                 | DIMARTS 22                                                                           | DIMECRES 23                                                                                                 | DIJOUS 24                                                                               | DIVENDRES 25                                                                    |
| -Caldereta de patates<br>- Escalopa de pollastre amb amanida<br>- Fruita   | -Fideuà<br>-Truita de carbassó amb amanida<br>- Fruita                               | -Verdures saltades amb pernil<br>- Rodó de vedella amb salsa a banda amb grills de poma fregida<br>- Fruita | -Mongetes estofades<br>-Botifarra amb amanida<br>- Làctic                               | - Arròs saltat amb verdures<br>-Cues de rap al forn<br>- Fruita                 |
| DILLUNS 28                                                                 | DIMARTS 29                                                                           | DIMECRES 30                                                                                                 | DIJOUS 31                                                                               |                                                                                 |
| - Puré de l'hort gratinat<br>- Estofat de vedella amb patata<br>- Làctic   | - Arròs amb pollastre<br>- Filet de lluç arrebossat amb amanida<br>- Fruita          | - Cigrons vegetals<br>- Hamburguesa a la planxa amb xips<br>- Fruita                                        | - Espirals napolitana<br>- Cuixa de pollastre al forn amb amanida<br>- Fruita           |                                                                                 |