

DIVENDRES 01					
					- Arròs saltat amb verdures - Peix blanc amb amanida - Fruita
DILLUNS 04					
- Puré de l'hort gratinat - Fricandó de vedella amb patata - Làctic		- Arròs amb pollastre - Filet de lluç arrebossat amb amanida - Fruita			
DIMARTS 12					
- Espaguetis saltats amb tomàquet - Assortit de fregits amb amanida - Fruita		- Llentilles estofades - Mandonguilles amb xampinyons - Fruita			
DIMECRES 13					
		- Sopa de pasta - Peix blanc amb salsa de tomàquet - Fruita			
DIOUS 14					
		- Verdura tricolor al vapor - Truita de carbassó amb fils d'enciam - Làctic			
DIVENDRES 15					
		- Arròs amb tomàquet - Estofat de gall dindi a la jardineria - Fruita			
DILLUNS 18					
- Macarrons bolonyesa - Lluc arrebossat o varetes de lluc amb amanida - Làctic					
DIMARTS 19					
		- Llentilles a la riojana - Truita de patates amb amanida de tomàquet - Fruita			
DIMECRES 20					
		- Sopa de peix - Salistxes planxa amb assortit d'enciams - Fruita			
DIOUS 21					
		- Mongeta verda amb patata al vapor - Rodó amb bolets - Fruita			
DIVENDRES 22					
		- Sopa de pasta (fideus o gallets) - Cuixa de pollastre rostida amb xips - Fruita			
DILLUNS 25					
FESTIU					
DIMARTS 26					
FESTIU					
DIMECRES 27					
FESTIU					
DIOUS 28					
FESTIU					
DIVENDRES 29					
FESTIU					

Bases per a reelaboració 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 o 2 dies plat a base d'ou (truita, remenat, ous farcits...)
 - 3 o 4 dies alternar segons plats de vedella, porc, au (pollastre, gall dindi...)
- Ocasionalment podem incloure plats com fregits (croquetes, calamars...), pizza...