



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

DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
FESTIU	- Arròs amb tomàquet - Nuggets de pollastre amb amanida - Làctic	- Sopa - Llom planxa amb tomàquet provençal - Fruïta	- Tallarines a la carbonara - Filet de lluç amb samfaina - Fruïta	- Llenties amb arròs - Truita a la francesa amb pernil i amanida - Fruïta
DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
- Caldereta de patates - Escalopa de pollastre amb amanida - Fruïta	- Fideuà - Truita de carbassó amb amanida - Fruïta	- Verdures saltades amb pernil - Rodó de vedella amb salsa a banda amb grills de poma fregida - Fruïta	- Mongetes estofades - Botifarra amb amanida - Làctic	- Arròs saltat amb verdures - Lluc al forn amb amanida - Fruïta
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
- Puré de l'hort gratinat - Estofat de vedella amb patata - Fruïta	- Arròs amb pollastre - Filet de lluç arrebossat amb amanida - Làctic	- Escudella barrejada (cigrons i fideus) - Hamburguesa a la planxa amb amanida - Fruïta	- Espirals napolitana - Cuixa de pollastre al forn amb xips - Fruïta	- Trinxat de la Cerdanya - Truita de tonyina amb amanida de tomàquet - Fruïta
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
- Espaguetis a l'anglesa - Assortit de fregits amb amanida - Fruïta	- Llenties estofades - Mandonguilles amb salsa rossa - Fruïta	- Arròs amb tomàquet - Filet de panga amb ceba caramel·litzada - Fruïta	- Sopa de pasta - Truita de patata amb fils d'enciam - Làctic	- Verdura tricolor al vapor - Estofat de gall dindi amb xampinyons - Fruïta
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
- Llenties a la riojana - Varettes de lluc amb amanida - Làctic	- Macarrons bolonyesa - Truita de patates amb amanida de tomàquet - Fruïta			