

**DILLUNS 06**

- Arròs amb tomàquet i ou dur
- Llom arrebossat amb amanida
- Fruita

DILLUNS 13

- Caldereta de patates
- Escalopa de pollastre amb amanida
- Fruita

DILLUNS 20

FESTIU

DIMARTS 07

- Crema de carbassó
- Estofat de vedella amb daus de patates fregides
- Fruita

DIMARTS 14

- Verdures saltades amb pernil
- Lluç al forn amb amanida
- Gelat

DIMARTS 21

- Amanida d'arròs
- Varettes Filet de lluç arrebossat amb amanida
- Fruita

DILLUNS 27

- Espaguetis saltats amb tomàquet
- Assortit de fregits amb amanida
- Fruita

DIMARTS 28

- Llenties amb verdures
- Mandonguilles amb xampinyons
- Fruita

DIMECRES 08

- Sopa
- Hamburguesa de pollastre planxa amb amanida
- Làctic

DIMECRES 15

- Fideuà
- Truita de carbassó amb amanida
- Fruita

DIMECRES 22

- Cigrons vegetals
- Hamburguesa a la planxa amb amanida
- Fruita

DIMECRES 29

- Sopa de pasta
- Filet de panga amb ceba caramel·litzada
- Fruita

DIJOUS 02

- Mongeta verda amb patata al vapor
- Cuixa de pollastre rostida amb amanida
- Fruita

DIJOUS 09

- Tallarines a la carbonara
- Filet de lluç al forn amb tomàquet
- Fruita

DIJOUS 16

- Mongetes estofades
- Botifarra amb amanida
- Làctic

DIJOUS 23

- Espirals napolitana
- Cuixa de pollastre al forn amb xips
- Fruita

DIJOUS 30

- Verdura tricolor al vapor
- Truita de tonyina amb fils d'enciam
- Làctic/gelat

DIVENDRES 03

- Sopa de pasta (fideus o galets)
- Fricandó amb bolets
- Fruita

DIVENDRES 10

- Llenties amb arròs
- Truita a la francesa amb pernil i amanida
- Fruita

DIVENDRES 17

FESTIU

DIVENDRES 24

- Sopa de verdures amb pasta
- Truita de patates amb amanida de tomàquet
- Fruita

DIVENDRES 31

- Arròs amb tomàquet
- Estofat de gall dindi a la jardineria
- Fruita

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 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, reменat, 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...