

Menú 2011/2012 (setembre, maig, juny)

Escola Sant Cristòfol (Les Planes d'Hostoles)

1a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam i tomàquet — Espaguetis amb tomàquet — Filet de lluç al forn amb patata i ceba — Fruita del temps	Enciam i tomàquet — Ensalada russa amb tonyina i maionesa — Filet gall dindi, all i julivert — Fruits secs	Enciam, escarola i tomàquet — Pollastre al forn i patates fregides — Fruita del temps	Enciam i tomàquet — Arròs bullit amb salsa de tomàquet — Salsitxes o llom a la planxa — Iogurt	Enciam, tomàquet i ceba — Cigrons bullits — Truita de formatge — Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI CARN LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX LÀCTIC	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA

2a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam i tomàquet — Macarrons amb sofregit i carn picada — Varetes de lluç — Fruita del temps	Enciam i tomàquet — Purè de verdura (patata i col) — Hamburguesa de vedella a la planxa — Fruita del temps	Enciam, escarola i tomàquet — Pollastre al forn i patates fregides — Gelats	Amanida — Arròs tres delícies: p. dolç, blat de moro, tonyina, maionesa — Ou dur — Fruita	Enciam, tomàquet i ceba — Fesols bullits — Llom a la planxa amb all i julivert — Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI CARN LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX LÀCTIC	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA

3a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida de pasta (olives, tonyina, ceba i tomàquets amb maionesa) — Lluç al forn amb patata i ceba — Fruita del temps	Enciam, tomàquet i pastanaga — Verdura (patata i mongeta tendra) — Llom arrebossat — Fruita del temps	Enciam, escarola i tomàquet — Pollastre al forn i patates fregides — Iogurt	Enciam i pastanaga — Arròs bullit — Pilotilles amb tomàquet — Fruita del temps	Enciam, ceba i tomàquet — Llenties bullides amb verdures — Truita a la francesa — Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI CARN LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA LLEGUM PEIX FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA

4a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam i tomàquet — Tallarines amb tomàquet i formatge ratllat — Lluç gratinat — Fruita del temps	Enciam i tomàquet — Minestra de verdures — Carn arrebossada — Fruita del temps	Enciam, escarola i tomàquet — Pollastre al forn i patates fregides — Gelats	Entremès (ou dur, sardina, formatge o pernil dolç, tomàquet i enciam) — Arròs bullit fred amb blat de moro, gamba i maionesa — Fruita del temps	Enciam, ceba i tomàquet — Fesols bullits — Botifarra vermella fregida — Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI CARN LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA LLEGUM PEIX FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA

Estructura tipus de l'àpat del sopar

1r plat: **FARINACIS** preferentment integrals (pasta, pa, arròs, patates), i/o **LLEGUMS** i/o **VERDURES**

2n plat: **ALIMENTS PROTEICS** (carn, peix, ous o llegums)

Guarnició: **VERDURES** i/o **FARINACIS**

Postres: **FRUITA** fresca del temps i/o **LÀCTIC**

Pa, oli d'oliva i aigua

L'aportació energètica del sopar hauria de ser inferior a la del dinar. Cal evitar donar més d'un o dos fregits per setmana per sopar.

Exemples de sopars (poden servir d'orientació a l'hora de confeccionar els vostres menús)

Grup A (ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis)

VERDURA FARINACI LLEGUM LÀCTIC	Pastanaga ratllada i cogombre Cuscús amb verdures, cigrons i tofu Pa i aigua Iogurt natural	VERDURA FARINACI CARN FRUITA	Crema de carbassa Bistec a la planxa amb patates fregides Pa i aigua Poma
---	--	---	--

Grup B (han de predominar els farinacis per damunt de la verdura)

FARINACI VERDURA OU FRUITA	Espaguetis amb oli d'oliva i formatge ratllat Truita d'espínacs i amanida (escarola, panses i pinyons) Pa i aigua Macedònia	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	Enciam, pebrot i nous Llenguado a la planxa i pa amb tomàquet Aigua Cireres
---	--	---	--

Grup C (la quantitat de farinacis i de verdura ha de ser la mateixa)

FARINACI VERDURA CARN LÀCTIC	Canelons de verdures Cuixes de pollastre al forn i amanida (tomàquet i ceba tendra) Pa i aigua Iogurt de maduixa desnatat	FARINACI VERDURA OU FRUITA	Llenties guisades amb arròs i verdures Truita a la francesa Pa i aigua Taronja
---	--	---	---

Proposta de sopars elaborada per:



Per a més informació, es pot consultar la guia "Alimentació saludable a l'etapa escolar" al web del Departament de Salut: www.gencat.cat/salut, a la pestanya Ciutadans i ciutadanes
→ Alimentació saludable → Alimentació per a infants i joves