



DILLUNS 02

Crema de verdures (mongeta tendre, patata, pastanaga, ceba)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates xips
Fruita

DIMARTS 03

Arròs amb costella (arròs, costella de porc i pèsols)
Filet de lluç fregit amb amanida d'enciam i olives
logurt

DIMECRES 04

Mongetes estofades amb patata i pastanaga
Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIJOUS 05

Tallarines amb salsa de tomàquet i orenga
Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIVENDRES 06

Sopa de peix amb arròs
Llom al forn amb patates i pastanaga
Fruita

DILLUNS 09

Patates estofades amb verdures (pastanaga, porro i pèsols)
Truita d'espínacs amb amanida d'enciam
Fruita

DIMARTS 10

Espaguetis carbonara (nata, bacó i formatge)
Filet de panga arrebossat amb amanida d'enciam i api
Fruita

DIMECRES 11

Pèsols saltejats amb patata i pernil dolç
Cuixes de pollastre al forn amb rodanxes de tomàquet natural
amanit
logurt

DIJOUS 12

Col i flor gratinada amb beixamel
Filet de magra a la planxa amb patates fregides
Fruita

DIVENDRES 13

Arròs a la cubana (salsa de tomàquet)
Fricandó de vedella amb xampinyons i ceba
Fruita

DILLUNS 16

Pasta amb tomàquet fregit
Llom arrebossat amb amanida d'enciam
Fruita

DIMARTS 17

Mongetes tendres saltejades amb pernil dolç
Truita de patates amb amanida de enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES 18

Llenties estofades amb pastanaga, porro i patata
Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam
Fruita

DIJOUS 19

Sopa de galets
Mandonguilles de vedella
jardinera (pastanaga i pèsols)
Fruita

DIVENDRES 20

Arròs a la cassola (magra, carbassó i pastanaga)
Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro
logurt

DILLUNS 23

Crema de carbassó
Filet de magra a la planxa amb patates xips
Fruita

DIMARTS 24

Patates guisades amb tonyina (patata, porro, pastanaga i tonyina)
Pollastre al forn a la llimona amb rodanxa de tomàquet
Fruita

DIMECRES 25

Arròs milanesa (magra, pèsols, pebrot i formatge)
Panga fregit amb amanida d'enciam i olives
Fruita

DIJOUS 26

Cigrons estofats amb patata, pastanaga i xoriço
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
logurt

DIVENDRES 27

Fideus a la cassola (lluç, calamars i pèsols)
Truita de formatge amb amanida d'enciam
Fruita

DILLUNS 30

Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç, truita i pastanaga)
Salsetxes amb salsa de tomàquet
Fruita

Bases per a l'elaboració de sopars

- Els sopars han de ser complementaris del menü 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 indient-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 podrem incloure plats com fregits (croquetes, calamars...), pizza...

