

DATES:	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORS NUTRICIONALS
SETMANA 1. DINARS I BERENARS						
Del 07/09/15 al 10/09/15 Del 28/09/15 al 02/10/15 Del 19/10/15 al 23/10/15 Del 09/11/15 al 13/11/15 Del 30/11/15 al 04/12/15 Del 21/12/15 al 22/12/15 Del 25/01/16 al 29/01/16 Del 15/02/16 al 19/02/16 Del 07/03/16 a l'11/03/16 Del 04/04/16 al 08/04/16 Del 25/04/16 al 29/04/16 Del 16/05/16 al 20/05/16 Del 06/06/16 al 10/06/16 Del 27/06/16 a l'01/07/16 Del 18/07/16 al 22/07/16	Crema de carbassó i pastanaga Llom arrebossat amb amanida (enciam tomàquet) Fruita	Arròs amb tomàquet Peix al forn amb salsa de verdures Fruita	Escudella Mandonguilles de vedella a la jardinera Préssec en almívar o Fruita	Amanida de lleties vermelles Peix al forn amb patata carbassó Iogurt	Macarrons a la napolitana (tomàquet i formatge) Salsitxes de pollastre amb pastanaga ratllada Gelats Galletes amb plàtan	CAL: 2929 PT: 114 g HC: 342 g LIP: 121 g
SETMANA 2. DINARS I BERENARS						
Del 14/09/15 al 18/09/15 Del 05/10/15 al 09/10/15 Del 26/10/15 al 30/10/15 Del 16/11/15 al 20/11/15 Del 07/12/15 a l'11/12/15 De l'11/01/16 al 15/01/16 De l'01/02/16 al 05/02/16 Del 22/02/16 al 26/02/16 Del 14/03/16 al 18/03/16 De l'11/04/16 al 15/04/16 Del 02/05/16 al 06/05/16 Del 23/05/16 al 27/05/16 Del 13/06/16 al 17/06/16 Del 04/07/16 al 08/07/16 Del 25/07/16 al 29/07/16	Escudella amb mandonguilles Croquetes o bunyols de bacallà amb amanida d'enciam Fruita	Amanida russa natural amb tomàquet i olives Hamburguesa de vedella amb salsa natural de tomàquet Fruita	Amanida d'arròs, tomàquet i enciam Filet de peix al forn a la llimona Fruita	Cigrans amb verdures o "hummus" Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita	Fideus amb verdures Peix amb suc (salsa de verdures) Gelats Bastonets de pa amb plàtan	CAL: 2674 PT: 98 g HC: 341 g LIP: 101 g
SETMANA 3. DINARS I BERENARS						
Del 21/09/15 al 25/09/15 Del 13/10/15 al 16/10/15 Del 02/11/15 al 06/11/15 Del 23/11/15 al 27/11/15 Del 14/12/15 al 18/12/15 Del 18/01/16 al 22/01/16 Del 08/02/16 al 12/02/16 Del 29/02/16 al 04/03/16 Del 29/03/16 a l'01/04/16 Del 18/04/16 al 22/04/16 Del 09/05/16 al 13/05/16 Del 30/05/16 al 03/06/16 Del 20/06/16 al 23/06/16 De l'11/07/16 al 15/07/16	Vichyssoise Seità arrebossat amb amanida d'enciam Fruita	Arròs amb verdures Peix al forn amb ceba caramel·litzada Fruita	Sopa de meló Pollastre amb patata al forn Gelats Pa amb tomàquet i pernil salat (a partir dels 18 m.) / gall dindi Suc de taronja natural	Patates amb pèsols Peix amb suc i tomàquet amanit Iogurt o Flam Entrepà de pernil dolç Suc de taronja natural	Espirals amb salsa de verdures Gall dindi arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita Iogurt i coca de forner amb fils de xocolata	CAL: 3187 PT: 148 g HC: 352 g LIP: 131 g

RECOMANACIONS PER SOPAR



És recomanable escollir el sopar en funció del que els nostres fills hagin consumit durant el dia, per això és important conèixer el que dinen a l'escola. La distribució ideal és: **primer plat + segon plat + postres**. També hem d'incloure pa i aigua (1,5 - 2L/dia).

POSSIBLES COMBINACIONS	
SI PER DINAR HAN MENJAT....	AL SOPAR FAREM...
PRIMERS PLATS	
El més adient és que hi hagi aportació de verdura (tant cuinada com crua en forma d'amanida)	
Pasta, Arròs, Patata o Llegums	Plat d'hortalisses en amanida o cuinades
Amanida o Hortalisses cuites	Plat de pasta o arròs o truita o amanida de pasta o patata
SEGONS PLATS	
Les quantitats no seran tant abundants com els del dinar	
Carn (blanca o vermella)	Ou o peix (blanc o blau)
Ou o peix	Carn (blanca o vermella)
POSTRES	
Fruita	Postres làctics (poc dolços)
Postres làctics	Fruita

GRUPS ALIMENTARIS

Pasta: Fideus, galets, macarrons, espaguetis,...

Llegum: Cigrons, mongetes, Lenties, pèsols, soja,...

Hortalisses i Verdures: Bledes, carbassó, all, albergínia, bròquil, ceba, coliflor, tomàquet, mongeta verda, pastanaga, pebrots, carxofes,...

Carns blanques: Pollastre, gall dindi, conill,...

Carns vermelles: Carn de vedella, porc,...

Peix blanc: Bacallà, llenguado, rap, emperador, lluç,...

Peix blau: Salmó, sardines, tonyina, verat,...

Postres làctics: Iogurt, natilles, flams,...

Fruita: Poma, pera, cireres, meló, síndria, mandarines, taronges, préssec, raïm, kiwi,...