

DATES:	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORS NUTRICIONALS
	<b>SETMANA 1. DINARS I BERENARS</b>					
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	Verdures xafades (carbassó, pastanaga, ceba i patates)  Contracuixa de pollastre a la planxa  ½ Fruita ½ Iogurt	Arròs amb tomàquet  Peix amb salsa de verdures  ½ Fruita ½ Iogurt	Escudella  Mandonguilles de vedella a la jardinera  ½ Fruita ½ Iogurt	Llenties vermelles amb verdures  Peix al forn amb patata carbassó  ½ Fruita ½ Iogurt	Macarrons a la napolitana (tomàquet i formatge)  Salsitxes de pollastre amb pastanaga ratllada  ½ Fruita ½ Iogurt	CAL: 2741 PT: 107 g HC: 343 g LIP: 103 g
<b>SETMANA 2. DINARS I BERENARS</b>						
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  Pollastre estofat amb verdures (ceba, tomàquet i patata)  ½ Fruita ½ Iogurt	Patates amb pèsols, mongeta verda i pastanaga xafada  Hamburguesa amb salsa de tomàquet natural  ½ Fruita ½ Iogurt	Arròs caldós amb verdures (porro i pastanaga)  Filet de peix al forn a la llimona  ½ Fruita ½ Iogurt	Cigrons amb verdures o "hummus"  Pollastre al forn amb salsa de poma  ½ Fruita ½ Iogurt	Fideus amb verdures  Peix amb suc (salsa de verdures)  ½ Fruita ½ Iogurt	CAL: 2661 PT: 101 g HC: 331 g LIP: 103 g
<b>SETMANA 3. DINARS I BERENARS</b>						
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  ½ Fruita ½ Iogurt	Arròs amb verdures  Peix al forn amb ceba caramel·litzada  ½ Fruita ½ Iogurt	Sopa de meló  Pollastre amb patata al forn  ½ Fruita ½ Iogurt	Patates amb pèsols  Peix amb suc i tomàquet amanit  ½ Fruita ½ Iogurt	Espirals amb salsa de verdures  Gall dindi arrebossat  ½ Fruita ½ Iogurt	CAL: 2674 PT: 97 g HC: 33 g LIP: 106 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...
<b>PRIMERS PLATS</b>	
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
<b>SEGONS PLATS</b>	
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)
<b>POSTRES</b>	
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,...