

DATES:	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORS NUTRICIONALS
	<b>SETMANA 1. DINARS I BERENARS</b>					
Del 10/10/16 al 14/10/16 Del 31/10/16 al 04/11/16 Del 21/11/16 al 25/11/16 Del 12/12/16 al 16/12/16 Del 16/01/17 al 20/01/17 Del 06/02/17 al 10/02/17 Del 27/02/17 al 03/03/17 Del 20/03/17 al 24/03/17	Crema de verdures (carbassó, patata, ceba, pastanaga i mongeta verda)  Seità arrebossat  Fruita	Arròs amb tomàquet (amb arròs integral)  Peix amb salsa de verdures  Fruita	Escudella amb pasta ecològica  Mandonguilles de vedella a la jardinera  Fruita	Llenties ecològiques estofades amb verdures  Peix al forn amb patata i carbassó  Iogurt	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet i formatge) Salsitxes de pollastre amb pastanaga ratllada  Fruita	CAL: 3000 PT: 156 g HC: 350 g LIP: 108 g
<b>SETMANA 2. DINARS I BERENARS</b>						
Del 17/10/16 al 21/10/16 Del 07/11/16 al 11/11/16 Del 28/11/16 al 02/12/16 Del 19/12/16 al 23/12/16 Del 23/01/17 al 27/01/17 Del 13/02/17 al 17/02/17 Del 06/03/17 al 10/03/17 Del 27/03/17 al 31/03/17	Sopa torrada  Peix al forn amb llimona  Fruita	Patata amb mongetes i pastanaga  Rostit de vedella a la jardinera  Fruita	Arròs caldós amb verdures (porro i pastanaga)  Seità arrebossat amb tomàquet amanit  Fruita	Cigrons amb verdures Pollastre al forn amb salsa de poma i amanida d'enciam i tomàquet  Fruita	Fideus ecològics a la cassola amb salsa de verdures  Peix amb suc  Iogurt	CAL: 2832 PT: 144 g HC: 308 g LIP: 114 g
<b>SETMANA 3. DINARS I BERENARS</b>						
Del 24/10/16 al 28/10/16 Del 14/11/16 al 18/11/16 Del 05/12/16 al 09/12/16 Del 09/01/17 al 13/01/17 Del 30/01/17 al 03/02/17 Del 20/02/17 al 24/02/17 Del 13/03/17 al 17/03/17 Del 03/04/17 al 07/04/17	Crema de carbassa i pastanaga  Llenties ecològiques amb arròs (1/2 integral)  Fruita	Patates amb pèsols  Peix al forn amb carbassa i porro  Compota de fruita	Escudella amb pasta ecològica  Pollastre estofat (ceba, tomàquet i patata)  Fruita	Arròs amb verdures  Peix fresc amb suc  Fruita	Espirals ecològiques amb salsa de verdures Croquetes amb tomàquet amanit  Fruita	CAL: 2417 PT: 86 g HC: 320 g LIP: 88 g
	Pa amb tomàquet i formatge	Pa amb tomàquet i pernil salat/ gall dindi. Suc natural	Iogurt amb galetes	Entrepà de pernil dolç amb suc de taronja natural	Iogurt i coca de forner	

## 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, Llenties, 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,...