



DATES:	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORS NUTRICIONALS
	SETMANA 1. DINARS I BERENARS					
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	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 ecològiques amb verdures Peix al forn amb patata carbassó ½ Fruita ½ Iogurt	Macarrons integrals 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
SETMANA 2. DINARS I BERENARS						
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 Filet de peix al forn a la llimona ½ Fruita ½ Iogurt	Patata amb mongeta i pastanaga xafada Rostit de vedella a la jardinera ½ Fruita ½ Iogurt	Arròs caldós amb verdures (porro i pastanaga) Contracuixa de pollastre a la planxa ½ Fruita ½ Iogurt	Cigrons amb verdures Pollastre al forn amb salsa de poma ½ Fruita ½ Iogurt	Fideus ecològics amb verdures Peix amb suc ½ Fruita ½ Iogurt	CAL: 2661 PT: 101 g HC: 331 g LIP: 103 g
SETMANA 3. DINARS I BERENARS						
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 integral ½ Fruita ½ Iogurt	Patates amb pèsols Peix al forn amb carbassa i porro Compota de fruita	Escudella Pollastre estofat (ceba, tomàquet i patata) ½ Fruita ½ Iogurt	Arròs amb verdures Peix fresc amb suc ½ Fruita ½ Iogurt	Espirals amb salsa de verdures Croquetes ½ Fruita ½ Iogurt	CAL: 2674 PT: 97 g HC: 33 g LIP: 106 g
	Triturat de fruites (Pa amb tomàquet i formatge)	Triturat de fruites (Pa amb tomàquet i gall dindi)	Triturat de fruites (Galletes)	Triturat de fruites (Galletes)	Triturat de fruites (Galletes)	Triturat de fruites (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...
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,...