

1a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida de pasta de colors (palets de cranc, olives, gambetes) amb salsa rosa — Truita francesa amb enciam, tomàquet i cogombre — Fruita	Patata, mongeta i pastanaga — Filets de lluç a la planxa amb llimona. Enciam, tomàquet i pastanaga — Gelat	Cigrons bullits — Mandonguilles amb salsa de tomàquet, enciam i cogombre — Fruita	Amanida amb tonyina, pastanaga, enciam i tomàquet <i>cherry</i> — Arròs a la cassola amb pollastre — Fruita	Mongetes seques bullides amb patata — Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet — Fruita
Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓

2a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida de patata, tonyina, olives i maionesa — Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga — Fruita	Arròs blanc amb ceba i carbassó — Paó arrebossat amb enciam i tomàquet — logurt	Espaguetis / Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet i formatge ratllat — Bacallà a la planxa — Fruita	Amanida amb enciam, tomàquet, pastanaga, ou dur, olives, cogombre i paó — Llenties estofades amb carn — Fruita	Patata i mongeta verda — Pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i cogombre — Fruita
Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓

3a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Ensaladilla russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, tonyina, olives i maionesa) — Truita francesa amb enciam i tomàquet — Fruita	Amanida variada amb enciam, tomàquet <i>cherry</i> , formatge i pastanaga — Fideus a la cassola amb gambes i sèpia — Fruita	Arròs amb tomàquet — Filet de lluç, planxa/forn amb enciam, cogombre i pastanaga — Fruita	Patata i mongeta verda — Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i tomàquet — Gelat	Mongetes seques saltades amb pernil salat — Pollastre al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet — Fruita
Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓

4a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb tomàquet — Truita francesa amb enciam, pastanaga — Fruita	Crema de carbassó — Pollastre al forn amb patates fregides, enciam, tomàquet i olives — Fruita	Amanida amb tonyina, enciam, pastanaga i tomàquet — Macarrons amb carn picada i formatge ratllat — Fruita	Cigrons amb patata amb oli — Filets de nero arrebossat amb tomàquet i cogombre — logurt	Patata, mongeta verda i pastanaga — Paó amb salsa de xampinyons — Fruita
Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓

Setmanes escolars (*El tipus de fruita s'especificarà cada setmana al taulell de l'escola. El peix s'acompanya amb salsa verda (opcional)

Proposta de sopars elaborada per:



A/ 1a setmana: 2 a 6 abril / 30 abril a 4 maig / 28 maig a 1 juny

B/ 2a setmana: 9 a 13 abril / 7 a 11 maig / 4 a 8 juny

C/ 3a setmana: 16 a 20 abril / 14 a 18 maig / 11 a 15 juny

D/ 4a setmana: 23 a 27 abril / 21 a 25 maig / 18 a 22 juny

L'aportació energètica del sopar hauria de ser inferior a la del dinar. Cal evitar donar més d'un o dos fregits per setmana per sopar.

Per a més informació, es pot consultar la guia "Alimentació saludable a l'etapa escolar", de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Exemples de sopars (poden servir d'orientació a l'hora de confeccionar els vostres menús)

Grup A (ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis)

	Amanida variada Truita de patata i ceba logurt amb nous	
	Bròquil gratinat Bistec a la planxa amb remolatxa ratllada Bol de poma i kiwi	

Grup B (han de predominar els farinacis per damunt de la verdura)

	Cuscús amb verdures saltejades i tonyina Rodanxes de taronja amb sucre	
	Pastís de puré de pastanaga i ou gratinat Mandarina	

Grup C (la quantitat de farinacis i verdura ha de ser la mateixa)

	Tomàquet amb alfàbrega Lassanya casolana de verdures i carn picada Formatge tendre amb nous i mel	
	Verdures gratinades al forn Croquetes casolanes de cigrons logurt	