

1a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideus amb gambes i sèpia — Truita francesa amb enciam, pastanaga, cogombre i tomàquets <i>cherry</i> — Fruita	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, nous i olives — Llenties amb pollastre — Fruita	Pastanaga, mongeta i patata — Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons — Fruita	Arròs blanc sol o amb salsa de tomàquet — Lluç al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga — logurt	Patates estofades amb costelló — Pollastre al forn amb tomàquet i cogombre — Fruita
Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓

2a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, nous i olives — Arròs a la cassola amb pollastre — Fruita	Crema de carbassó — Llom arrebossat amb enciam, tomàquet i cogombre — Fruita	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet i formatge ratllat — Salmó al forn amb enciam i pastanaga — logurt	Cigrons amb patata — Truita francesa amb enciam, cogombre i tomàquet — Fruita	Sopa — Hamburguesa de pollastre amb patates al forn, enciam i pastanaga — Fruita
Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓

3a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida: enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga amb ou dur i formatge — Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet i formatge ratllat — Fruita	Patata, espinacs i cigrons — Bacallà amb salsa verda, enciam i tomàquet — Fruita	Arròs blanc amb gambetes — Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga — logurt	Llenties estofades amb verdures i costelló — Filets de mero arrebossats amb enciam i cogombre — Fruita	Patata i mongeta — Pollastre al forn amb enciam i tomàquet — Fruita
Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓

4a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i tonyina — Macarrons amb carn picada i formatge ratllat — Fruita	Mongetes blanques bullides amb patata — Lluç a la planxa amb salsa verda, enciam i pastanaga — Flam	Sopa — Pollastre al forn amb patates fregides, enciam i tomàquet — Fruita	Arròs blanc sol o amb salsa de tomàquet — Truita francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga — Fruita	Patata i mongeta verda — Paó arrebossat amb tomàquet i cogombre — Fruita
Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓ 	Sopar ↓

Setmanes escolars [*El tipus de fruita que es donarà s'especificarà cada setmana al taulell de l'escola]

A/ 1a setmana: 6 a 10 nov./ 4 a 8 des./ 29 gen. a 2 feb./ 26 feb. a 2 març/ 26 a 30 març

B/ 2a setmana: 13 a 17 nov. / 11 a 15 des. / 8 a 12 gen. / 5 a 9 feb. / 5 a 9 març / 2 a 6 abril

C/ 3a setmana: 20 a 24 nov. / 18 a 22 des. / 15 a 19 gen. / 12 a 13 feb. / 12 a 16 març

D/ 4a setmana: 27 nov. a 1 des. / 22 a 26 gen. / 19 a 23 feb. / 19 a 23 març

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.

Proposta de sopars elaborada per:



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
--	---	--	---