

Les bases per elaborar els sopars:

- Els sopars han de ser complementaris del menú escolar.
- És un moment tan important com el dinar. S'ha d'estructurar-los igual, un primer plat, un segon plat, les postres, guarnició i com a beguda aigua. Es pot acompanyar amb pa.
- Han de ser lleugers però equilibrats, per tal de no interferir amb el son i el descans del nen/nena. Cal doncs incorporar tres grups d'aliments bàsics + guarnició + postres corresponents en l'àpat:
 - 1.- Verdures/hortalisses (com a plat principal o bé de guarnició o farciment).
 - 2.- Cereals (arròs, pasta, cous cous, quinoa....) o llegums o tubercles
 - 3.- Carn ó peix (blanc ó blau) o ous.
- Guarnició
- Postres (fruita o iogurt).

Freqüència setmanal d'aliments entre els dinars si sopars:

- Verdures/hortalisses: dos cops al dia. Un per dinar i altre per sopar. Almenys un cop al dia en forma d'amanida crua.
- Llegums: 2- 4 cops/setmana
- La resta dels dies patata, arròs o pasta o altres cereals (preferentment integrals).
- Peix: 3-4/setmana Potenciar peix blau (sardines, boquerons, salmó, tonyina..).
- Ous: 3-4 racions. Compte amb els arrebossats, flams, etc.
- La resta alternar la carn magre de vedella (1-2 cops/set), filet de porc, pollastre, gall dindi, conill. Evitar carns grasses: xai, ànec, i els processats: botifarra, salsitxes, hamburgueses comercials etc.
- Fruita: 3 peces al dia.

Les cocccions seran lleugeres: bullit, al vapor, al forn, a la papillota, planxa, etc.

Per tal de potenciar la proteïna vegetal de bona qualitat i disminuir el consum de proteïna animal podem cuinar els cereals amb les llegums (exemple: lleties amb arròs) i en aquell àpat no cal consumir ni carn, ni peix, ni ou; només cal afegir verdures/amanides ó bé aquell dia menjar tofu o seitá ó hamburgueses vegetals ó derivats + cereals/tubercles + verdures/hortalisses

Ha de ser un àpat variat, però que no sigui copiós. Les quantitats han d'anar d'acord segon l'edat, el sexe, l'activitat física i la complexió del nen.

Estructura del dinar: Escollir un aliment del grup 1 , un del grup 2 i un del grup 3 + guarnició + postres	Proposta del sopar. Escollir un aliment del grup 1, un del grup 2, i un del grup 3 + guarnició + postres. Haurà de ser més lleuger que el dinar.
Grup 1: Verdures/hortalisses	Grup 1: Verdures/hortalisses
Verdures cuites	Amanida
Amanides	Amanida ó verdures cuites
Grup 2: Cereals/tubercles/llegums	Grup 2: Cereals/tubercles/llegums . Alternar segon el dinar
Pasta, arròs, tubercles (patata) o llegums.	Pasta, arròs, tubercles (patata) o llegums.
Grup 3: Aliments proteics:	Grup 3: Aliments proteics:
Carn	Peix o ous
Peix	Carn o ous
Ous	Peix o carn
Guarnició:	Guarnició: Segons el dinar
verdures, amanides/patata, arròs, pasta, llegums (segons el primer plat)	verdures, amanides/patata, arròs, pasta, llegums (segons el primer plat)
Postres:	Postres
Fruita	Iogurt
Iogurt	Fruita

MENÚ A

MENÚ B

MENÚ C

MENÚ D

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Minestra de verdures Filet de porc amb salsa de crema de soja	Arròs a la milanesa (pèsols, pernil cuit, gambes...) Sardines fregides amb enciam i col lombarda	Crema de carbassó amb formatge ratllat Truita francesa amb pa amb tomàquet	Cous cous amb verdures Cuixetes de pollastre al forn	Amanida variada Pizza
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Patata i mongeta Broqueta de verdures i salmó	Amanida amb nous i panses Llom arrebossat amb patates al forn	Amanida amb alvocat Arròs amb mongetes seques saltejades	Pasta amb formatges Lluç planxa amb carbassó planxa	Amanida de tomàquet amb mozzarella Truita de patata
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb pistó de verdures Hamburguesa vegetal	Escalivada amb patata Truita francesa	Crema de porros Llom arrebossat amb pebrot escalivat	Amanida de pasta amb tonyina i ou dur Llenguado planxa	Crema de meló amb virutes de pernil i menta fresca Entrepà vegetal de pollastre
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida amb cogombre i salsa de iogurt Pollastre planxa amb pèsols saltejats	Tallarines amb orenga Boquerons arrebossats amb amanida	Mongeta tendra amb patata Truita d'albergínia	Arròs basmati amb arròs salvatge Lonza de porc amb ceba caramelitzada	Amanida amb esqueixada Torrades amb humus (paté de cigrons)