

Menú 2014/2015 (primavera-estiu)

Escola Cor de Maria i Maria Reina (Olot)

1a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i olives Amanida de pasta amb formatge Croquetes Fruita del temps	Enciam, cogombre i tomata Arròs amb salsa de tomata Pilotilles de vedella amb ceba i pebrot Làctic	Enciam, tomata i olives Amanida de lleties Trita de patata i ceba Fruita del temps	Enciam, pastanaga i olives Patata i mongeta al vapor Escalopa de porc Làctic	Enciam i tomata Macarrons amb carn i tomata Filet de llenguado al vapor i maionesa Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX LÀCTIC	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA

2a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i olives Amanida d'arròs amb tomata, pastanaga i ceba Cuixetes de pollastre al forn Fruita del temps	Enciam, pastanaga i olives Espaguetis amb salsa de tomata i formatge emmental Bastonets de lluç al forn Làctic	Enciam, tomata i olives. Patata, pastanaga i mongeta al vapor Hamburguesa de vedella a la planxa Fruita del temps	Enciam, tomata i olives. Empedrat de mongetes blanques amb tonyina, tomata, pebrot i ceba Filet de llenguado amb escalivada Làctic	Enciam, tomata i blat de moro Espirals de colors amb formatge parmesà Trita de patata i carbassó Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA LLEGUM CARN LÀCTIC

3a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i pastanaga ratllada. Macarrons amb carn picada i tomata Filet de llenguado amb pèsols i maionesa Fruita del temps	Tomata i cogombre. Lleties amanides amb salsa vinagreta Petxugues de pollastre arrebossades Làctic	Enciam, tomata i olives Arròs a la milanesa (ceba, pernil, pèsols i pebrot) Lluç al forn Fruita del temps	Enciam, tomata, ceba tendra i olives Amanida de pasta Trita de patata i ceba Làctic	Enciam, tomata i olives Verdura al vapor (patata, pèsols i pastanaga) Escalopa de vedella Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU LÀCTIC	Sopar ↓ VERDURA FARINACI CARN FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA

4a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam i pastanaga. Empedrat de mongetes blanques amb tonyina, tomata, pebrot i ceba Bastonets de lluç Fruita del temps	Enciam, tomata i olives Espirals de colors amb formatge emmental Trita de patata i ceba Làctic	Enciam i tomata Arròs amb tomata Pilotilles de vedella amb sofregit de tomata i ceba Fruita del temps	Enciam, tomata i olives Ensalada russa Pollastre al forn Làctic	Tallarines amb tomata i formatge emmental Filet de llenguado amb pebrot, ceba i albergínia Fruita del temps
Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI CARN LÀCTIC

Estructura tipus de l'àpat del sopar (L'aportació de nous aliments s'ha de fer segons les pautes del pediatre)

1r plat: **FARINACIS** preferentment integrals (pasta, pa, arròs, patates), i/o **LLEGUMS** i/o **VERDURES**

2n plat: **ALIMENTS PROTEICS** (carn, peix, ous, llegums)

Guarnició: **VERDURES** i/o **FARINACIS**

Postres: **FRUITA** fresca del temps i/o **LÀCTICS**

PA, OLI D'OLIVA i **AIGUA**

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.

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)

VERDURA	Amanida completa de tomata, blat de moro, enciam, nous, cogombre, pebrot	VERDURA
FARINACI	Purè de patata i pèsols gratinat	FARINACI
LLEGUM	Moniato, mongeta tendra, ceba i bròcoli	CARN
LÀCTIC	Paó arrebossat	FRUITA
	Taronja	

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

FARINACI	Amanida d'arròs (tomata, enciam, olives, pastanaga ratllada)	FARINACI
VERDURA	Ou dur	VERDURA
OU	Macedònia	PEIX
FRUITA		FRUITA
	Farro	
	Peix a la planxa amb albergínia arrebossada	
	Pera	

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

FARINACI	Tomata amb orenga	FARINACI
VERDURA	Pollastre al forn amb patata i verdures	VERDURA
CARN	logurt natural	OU
LÀCTIC		FRUITA
	Amanida	
	Quishe de verdures	
	Compota de poma	

Proposta de sopars elaborada per:



Col·labora:



Per a més informació, es pot consultar la guia "Alimentació saludable a l'etapa escolar" al web del Departament de Salut: www.gencat.cat/salut > Àmbits d'actuació > Per perfils > Centres educatius > Menús escolars > Programa de revisió de programacions de menús escolars a Catalunya