

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 Truita 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
<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>PEIX</b> <b>LÀCTIC</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>OU</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>FARINACI</b> <b>VERDURA</b> <b>PEIX</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>FARINACI</b> <b>VERDURA</b> <b>OU</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>LLEGUM</b> <b>FRUITA</b>

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 Truita de patata i carbassó Fruita del temps
<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>LLEGUM</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>OU</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>PEIX</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>FARINACI</b> <b>VERDURA</b> <b>OU</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>LLEGUM</b> <b>CARN</b> <b>LÀCTIC</b>

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 Truita de patata i ceba Làctic	Enciam, tomata i olives Verdura al vapor (patata, pèsols i pastanaga) Escalopa de vedella Fruita del temps
<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>OU</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>FARINACI</b> <b>VERDURA</b> <b>PEIX</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>OU</b> <b>LÀCTIC</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>CARN</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>FARINACI</b> <b>VERDURA</b> <b>LLEGUM</b> <b>FRUITA</b>

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 Truita 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
<b>Sopar</b> ↓ <b>FARINACI</b> <b>VERDURA</b> <b>OU</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>LLEGUM</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>PEIX</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>FARINACI</b> <b>VERDURA</b> <b>OU</b> <b>FRUITA</b>	<b>Sopar</b> ↓ <b>VERDURA</b> <b>FARINACI</b> <b>CARN</b> <b>LÀCTIC</b>

**Setmanes escolars**

1a setmana: 29 maig a 2 juny

2a setmana: 5 a 9 juny

3a setmana: 15 a 19 de maig / 12 a 16 juny

4a setmana: 22 a 26 de maig / 19 a 21 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.

Proposta de sopars elaborada per:

Col·labora:



**Dipsalut**  
Organisme Autònom de Salut Pública  
Diputació de Girona

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)

<b>VERDURA</b>	Amanida completa de tomata, blat de moro, enciam, nous, cogombre, pebrot	<b>VERDURA</b>
<b>FARINACI</b>	Purè de patata i pèsols gratinat	<b>FARINACI</b>
<b>LLEGUM</b>	logurt de maduixa	<b>CARN</b>
<b>LÀCTIC</b>		<b>FRUITA</b>

Moniato, mongeta tendra, ceba i bròcoli  
Paó arrebossat  
Taronja

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

<b>FARINACI</b>	Amanida d'arròs (tomata, enciam, olives, pastanaga ratllada)	<b>FARINACI</b>
<b>VERDURA</b>	Ou dur	<b>VERDURA</b>
<b>OU</b>	Macedònia	<b>PEIX</b>
<b>FRUITA</b>		<b>FRUITA</b>

Farro  
Peix a la planxa amb albergínia arrebossada  
Pera

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

<b>FARINACI</b>	Tomata amb orenga	<b>FARINACI</b>
<b>VERDURA</b>	Pollastre al forn amb patata i verdures	<b>VERDURA</b>
<b>CARN</b>	logurt natural	<b>OU</b>
<b>LÀCTIC</b>		<b>FRUITA</b>

Amanida  
Quishe de verdures  
Compota de poma