

1a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i olives — Llenties amb sofregit de tomata i ceba — Croquetes — Fruita del temps	Cogombre, tomata i olives — Arròs amb salsa de tomata — Truita — Làctic	Enciam, tomata i olives — Escudella de carn d'olla — Escalopa de porc — Fruita del temps	Enciam, pastanaga i olives — Patata i mongeta al vapor — Pilotilles de vedella — Làctic	Enciam, tomata i olives — Macarrons amb carn picada i tomata — Filet de llenguado al vapor — Fruita del temps
Sopar ↓ FARINACI VERDURA CARN LÀCTIC	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA

2a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i olives — Arròs tres delícies: pastanaga, pèsols i blat de moro — Truita — Fruita del temps	Enciam, pastanaga i olives — Espaguetis amb salsa4 formatges — Peix al forn amb pebrot, albergínia i ceba — Làctic	Patata i mongeta al vapor — Pilotilles de vedella amb sofregit de ceba i tomata — Fruita del temps	Enciam, tomata i olives — Fesols de Santa Pau bullits, amb oli — Croquetes — Làctic	Enciam, tomata i olives — Sopa de carn i verdures — Cuixetes de pollastre amb enciam, tomata i olives — Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM LÀCTIC

3a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i pastanaga ratllada — Macarrons amb carn picada i tomata sofregits — Filet de llenguado al vapor — Fruita del temps	Tomata i cogombre — Llenties guisades amb ceba, tomata i pastanaga escalivat — Truita de patata i ceba — Làctic	Enciam, tomata, ceba tendra i olives — Escudella de carn d'olla — Pollastre al forn amb pebrot — Làctic	Enciam, tomata i pastanaga ratllada — Arròs a la cassola de peix i verdures — Fruita del temps	Enciam, tomata i olives — Patata, mongeta i pastanaga al vapor — Escalopa de vedella i xips — Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI CARN LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA

4a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam i pastanaga — Cigrons bullits amb oli — Truita de patata — Fruita del temps	Enciam, tomata i olives — Puré gratinat — Bastonets de lluç — Làctic	Enciam i tomata — Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) — Hamburguesa de vedella — Fruita del temps	Enciam, tomata i olives — Patata, mongeta i pastanaga al vapor — Pollastre al forn — Làctic	Enciam, tomata i olives — Tallarines amb salsa carbonara — Llenguado al forn — Fruita del temps
Sopar ↓ FARINACI VERDURA CARN FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU LÀCTIC	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA

Setmanes escolars

1a setmana: 2 a 6 oct. / 30 oct. a 3 nov. / 27 nov. a 1 des. / 29 gen. a 2 feb. / 26 feb. a 2 març / 3 a 6 abril / 30 abril a 4 maig

2a setmana: 12 a 15 set. / 9 a 13 oct. / 6 a 10 nov. / 4 a 8 des. / 8 a 12 gen. / 5 a 9 feb. / 5 a 9 març / 9 a 13 abril / 7 a 11 maig

3a setmana: 18 a 22 set. / 16 a 20 oct. / 13 a 17 nov. / 11 a 15 des. / 15 a 19 gen. / 12 a 16 feb. / 12 a 16 març / 16 a 20 abril

4a setmana: 25 a 29 set. / 23 a 27 oct. / 20 a 24 nov. / 18 a 22 des. / 22 a 26 gen. / 19 a 23 feb. / 19 a 23 març / 23 a 27 abril

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 variada	VERDURA	Bròquil gratinat
FARINACI	Truita de patata i ceba	FARINACI	Bistec a la planxa amb remolatxa ratllada
OU	logurt amb nous	CARN	Bol de poma i kiwi
LÀCTIC		FRUITA	

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

FARINACI	Cuscús amb verdures saltejades i tonyina	FARINACI	Pastís de puré de pastanaga i ou gratinat
VERDURA	Rodanxes de taronja amb sucre	VERDURA	Mandarina
PEIX		OU	
FRUITA		FRUITA	

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

FARINACI	Tomàquet amb alfàbrega	FARINACI	Verdures gratinades al forn
VERDURA	Lassanya casolana de verdures i carn picada	VERDURA	Croquetes casolanes de cigrons
CARN	Formatge tendre amb ous i mel	LLEGUM	logurt
LÀCTIC		FRUITA	

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.