

1a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i olives Amanida de pasta amb formatge Croquetes al forn* 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 al forn* Làctic	Enciam i tomata Macarrons amb carn i tomata Filet de llenguado al vapor i maionesa Fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU 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 Truita 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 Truita 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 al forn 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
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

Setmanes escolars

1a setmana: 28 maig a 1 juny

2a setmana: 4 a 8 juny

3a setmana: 14 a 18 maig / 11 a 15 juny

4a setmana: 21 a 25 maig / 18 a 22 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.

* Elaboració pròpia de l'empresa de càtering

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)

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 nous i mel	LLEGUM	logurt
LÀCTIC		FRUITA	