

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 salsa 4 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 blat de moro — 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 i olives — Verdura al vapor: patata, pèsols i pastanaga — Salsitxes al forn* 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 — Purè 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	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:** 12 a 14 set / 8 a 11 oct / 5 a 9 nov / 3 a 5 des / 8 a 11 gen / 4 a 8 feb / 5 a 8 març / 1 a 5 abril / 6 a 10 maig
- 2a setmana:** 17 a 21 set / 15 a 19 oct / 12 a 16 nov / 10 a 14 des / 14 a 18 gen / 11 a 15 feb / 11 a 15 març / 8 a 12 abril / 13 a 17 maig
- 3a setmana:** 24 a 28 set / 22 a 26 oct / 19 a 23 nov / 17 a 21 des / 21 a 25 gen / 18 a 22 feb / 18 a 22 març / 23 a 26 abril
- 4a setmana:** 1 a 5 oct / 29 a 31 oct / 26 a 30 nov / 28 gen a 1 feb / 25 feb a 1 març / 25 a 29 març / 29 a 30 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
FARINACI	Truita de patata i ceba	FARINACI
OU	logurt amb nous	CARN
LÀCTIC		FRUITA

Bròquil gratinat
Bistec a la planxa amb remolatxa ratllada
Bol de poma i kiwi

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

FARINACI	Cuscús amb verdures saltejades i tonyina	FARINACI
VERDURA	Rodanxes de taronja amb sucre	VERDURA
PEIX		OU
FRUITA		FRUITA

Pastís de puré de pastanaga i ou gratinat
Mandarina

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

FARINACI	Tomàquet amb alfàbrega	FARINACI
VERDURA	Lassanya casolana de verdures i carn picada	VERDURA
CARN	Formatge tendre amb nous i mel	LLEGUM
LÀCTIC		FRUITA

Verdures gratinades al forn
Croquetes casolanes de cigrons logurt

* Elaboració pròpia de l'empresa de càtering

Proposta de sopars elaborada per:



Col·labora:



Dipsalut
Organisme Autònom de Salut Pública
Diputació de Girona

Més informació: Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar", Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017. [www.gencat.cat/salut]