

Recomanacions per sopar- escolar

	dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres				
	12-9	17-10	21-11	sopar	13-9	18-10	22-11	sopar	14-9	19-10	23-11	sopar	15-9	20-10	24-11	sopar	16-9	21-10	25-11	sopar	
S1	arròs (12-9)			verdura	llenties amb verdures			amanida de patata (14-9)			verdura	macarrons			verdura	crema de verdures			patata		
	salsa tomàquet (12-9)			ou				brou d'au i pasta			peix blau	salsa de verdures			cam d'au				peix blanc		
	arròs 3 delícies			làctic							fruita	formatge rallat			làctic				fruita		
	vedella estofada amb xampis				peix arrebossat (panga)			pollastre amb ceba i poma				fruita de carbassó							botifarra de porc		
	amanida				amanida			amanida				amanida							amanida		
pa				pa			pa				pa							pa			
fruita				fruita àcida			iogurt de maduixa				fruita							fruita			
S2	19-9	24-10	28-11	sopar	20-9	25-10	29-11	sopar	21-9	26-10	30-11	sopar	22-9	27-10	1-12	sopar	23-9	28-10	2-12	sopar	
	arròs amb peix			verdura	amanida pasta (20-9)			verdura	patata			amb	brou de peix i pasta			verdura	cigrons estofats amb carn			verdura	
				ou	espirals i salsa tomàquet			peix blau	mongeta tendra			cam magra				peix blanc				ou	
				làctic	formatge			fruita	fruita de tonyina			fruita				làctic					làctic
	llom arrebossat				gall dindi amb verdures				amanida				mandonguilles de vedella amb verdures							peix al forn	
amanida				amanida				pa				amanida							amanida		
pa				pa				iogurt de coco				pa							pa		
fruita				fruita								fruita							fruita àcida		
S3	26-9	31-10	5-12	sopar	27-9	1-11	6-12	sopar	28-9	2-11	7-12	sopar	29-9	3-11	8-12	sopar	30-9	4-11	9-12	sopar	
	espaguetis			verdura	ensaladilla russa			amb	arròs			verdura	patata i bròquil			pasta	llenties amb arròs			verdura	
	salsa tomàquet			peix blanc				ou	salsa de verdures			cam magra				peix blau				cam d'au	
	formatge rallat			làctic				fruita				làctic				fruita				fruita	
	salsitxes de porc al forn				pollastre a la llimona				peix arrebossat				fruita							peix al forn (lluç)	
amanida				amanida				panga				fruita							salsa marinera		
pa				pa				amanida				pa							pa		
fruita				fruita				fruita				iogurt natural							fruita àcida		
S4	3-10	7-11	12-12	sopar	4-10	8-11	13-12	sopar	5-10	9-11	14-12	sopar	6-10	10-11	15-12	sopar	7-10	11-11	16-12	sopar	
	macarrons			verdura	arròs			verdura	crema de carbassa			amb	mongetes estofades amb verdures			patata	patates estofades amb carn			verdura	
	salsa de tonyina			ou	salsa de tomàquet			peix blanc			cam magra				cam d'au				peix blanc		
	formatge rallat			làctic				fruita			fruita				fruita				làctic		
	magra planxa amb all i julivert				estofat de gall dindi amb verdures				fruita de patates				peix arrebossat							hamburguesa de vedella	
amanida				amanida				amanida				panga							amanida		
pa				pa				pa				pa							pa		
fruita				fruita				iogurt de llimona				fruita àcida							fruita		
S5	10-10	14-11	19-12	sopar	11-10	15-11	20-12	sopar	12-10	16-11	21-12	sopar	13-10	17-11	22-12	sopar	14-10	18-11		sopar	
	crema de carbassó			pasta	brou vegetal i pasta			verdura	patates estofades amb peix			verdura	arròs			verdura	cigrons amb verdures			patata	
				peix blanc				ou				cam magra	salsa tomàquet			cam d'au				peix blau	
				fruita				làctic				fruita	ou dur			làctic				fruita	
	pollastre arrebossat				magra de porc rostida				fruita				peix al forn							salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet	
amanida				amanida				tall de pernil				lluç amb patata i ceba							amanida		
pa				pa				pa				pa							pa		
fruita				fruita				iogurt de macedònia				fruita							fruita àcida		

Exemple de menús per sopars de tardor

Menú Nº 1	Menú Nº 2	Menú Nº 3	Menú Nº 4	Menú Nº 5	Menú Nº 6
crema de carbassa	menestra de verdures	sopa de peix amb arròs	crema de pastanaga	escalivada	crema de cigrons
pit de pollastre planxa	rodó de gall d'indi al forn	remenat d'ous amb alls	truita de patata	croquetes de bacallà	broxetes de sèpia
enciam i tomàquet	albergínia	patanaga ratllada	enciam i brots de soja	enciam	enciam
bol de plàtan amb kiwi	macedònia	taronja amb sucre	flam	bol de iogurt amb fruits secs	poma al forn
Menú Nº 7	Menú Nº 8	Menú Nº 9	Menú Nº 10	Menú Nº 11	Menú Nº 12
sandvich vegetal	crema d'espinacs	sopa de llegums	truita de verdures	crema de carbassó	canelons de verdures
macedònia de fruita	bunyols de bacallà	saitons arrebossats	enciam amb tonyina i tomàquet	pizza de tonyina	pollastre forn
	pastanaga ratllada	enciam	làctic	fruita	macedònia de fruita
	làctic	suc de taronja natural			

Consells per preparar sopars saludables

1. Han de ser preparacions lleugeres per facilitar la digestió
2. Les coccions preferentment han de ser al forn o planxa
3. Han de ser completes incloent els grups d'aliments que no han estat presents per dinar
4. No donar més de 2 fregits per sopar a la setmana