

	dilluns			dimarts			dimecres			dijous			divendres									
		8-2	15-3	sopar		9-2	16-3	sopar		10-2	17-3	sopar		11-2	18-3	sopar	8-1	12-2	19-3	sopar		
S1	patata			Fècula 1r.	fideus a la cassola			Verdura 1r.	arròs amb tomàquet			Verdura 1r.	mongetes estofades			Fècula 1/2 r.	sopa d'au i pasta			Verdura 1r.		
	mongeta			Verdura 1/2 r.	amb carn			Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.	amb carn de porc			Verdura 1/2 r.				Fècula 1/2 r.		
	pastanaga			Ou 1r.				Peix 1r.				Carn 1r.				Peix 1r.					Ou 1r.	
	estofat de gall dindi			Fruita	botifarra de porc			Làctic	panga arrebossat			Làctic	truita d'espinacs			Fruita	jarret de vedella rostida				Fruita	
	amanida				amanida				amanida				amanida					amanida				
	pa				pa				pa				pa					pa				
fruita				fruita				iogurt				fruita àcida					fruita					
S2	11-1	15-2	22-3	sopar	12-1	16-2	23-3	sopar	13-1	17-2	24-3	sopar	14-1	18-2	25-3	sopar	15-1	19-2	26-3	sopar		
	patates estofades			Verdura 1r.	llenties amb arròs i			Verdura 1r.	crema de verdures			Fècula 1r.	espaguetis bolonyesa			Verdura 1r.	arròs amb carn				Verdura 1r.	
	amb peix			Fècula 1/2 r.	verdures			Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.	i formatge								Fècula 1/2 r.	
				Ou 1r.				Carn 1r.								Carn d'au 1r.						Peix 1r.
	hamburguesa de			Làctic	panga al forn amb patata i			Fruita	pollastre a la llimona			Fruita	croquetes de bacallà			Fruita	truita i formatge					Làctic
	vedella				amanida				amanida				amanida					amanida				
amanida				pa				pa				pa					pa					
fruita				fruita				fruita àcida				fruita					fruita					
S3	18-1	22-2		sopar	19-1	23-2		sopar	20-1	24-2		sopar	21-1	25-2		sopar	22-1	26-2		sopar		
	macarrons amb			Verdura 1r.	arròs amb pèsol, truita			Verdura 1r.	cigrons amb espinacs			Verdura 1/2 r.	sopa de peix i pasta			Verdura 1r.	patata i mongeta				Fècula 1r.	
	tonyina i formatge			Fècula 1/2 r.	pastanaga i pernil			Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.					Fècula 1/2 r.	
				Carn 1r.				Peix 1r.								Ou 1r.						Ou 1r.
	panga al forn			Làctic	cuixa de pernil rostida			Fruita	truita i pernil			Làctic	hamburguesa de vedella			Fruita	pollastre arrebossat					Fruita
	amanida				amanida				amanida				amanida					amanida				
pa				pa				pa				pa					pa					
fruita				fruita				fruita àcida				iogurt					fruita					
S4	25-1	1-3		sopar	26-1	2-3		sopar	27-1	3-3		sopar	28-1	4-3		sopar	29-1	5-3		sopar		
	llenties estofades			Verdura 1/2 r.	crema de porros			Fècula 1r.	arròs amb salsa de verdures			Verdura 1 r.	fideus amb peix			Verdura 1r.	patates estofades				Verdura 1 r.	
	amb carn de porc			Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.	amb gall dindi				Fècula 1/2 r.	
				Peix 1r.				Ou 1r.								Carn 1r.						Ou 1r.
	fruita de patates			Làctic	carn de porc a la planxa			Fruita	pollastre amb ceba i poma			Fruita	panga arrebossat			Làctic	hamburguesa de					Fruita
	amanida				amanida				amanida				amanida				amanida					
pa				pa				pa				pa				pa						
fruita àcida				fruita				fruita				fruita				fruita						
S5	1-2	8-3		sopar	2-2	9-3		sopar	3-2	10-3		sopar	4-2	11-3		sopar	5-2	12-3		sopar		
	arròs amb peix			Verdura 1r.	sopa de pagès			Verdura 1r.	espirals amb tomàquet			Verdura 1r.	crema verdures			Fècula 1r.	cigrons estofats				Verdura 1/2 r.	
				Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.	i formatge			Fècula 1/2 r.				Verdura 1/2 r.	amb carn de porc				Fècula 1/2 r.	
				Ou 1r.				Peix 1r.								Ou 1r.						Peix 1r.
	estofat de porc			Làctic	pollastre al forn amb			Fruita	truita de tonyina			Fruita	mandonguilles de vedella			Làctic	panga al forn					Fruita
	amanida				amanida				amanida				amanida				amanida					
pa				pa				pa				pa				pa						
fruita				fruita				iogurt				fruita				fruita àcida						

últim dia trimestre

8-1: macarrons amb tomàquet i formatge. Peixets arrebossats i amanida. Pa i fruita

GRUPS D'ALIMENTS:

VERDURA: Enciam, tomàquet, mongeta, bledes, espinacs, pastanaga, col...
FÈCULA: Pa, arròs, pastes, llegums (cigrons, llenties, mongetes, pèsols) tubercles (patata)
ALIMENTS PROTEICS: Carns vermelles (vedella, porc, pernil, xai...), aus, peix magre (rap , lluç, bacallà...), peix blau (salmó, tonyina, verat...) ous, formatge
POSTRES: Fruita (peça fresca, laminada amb sucre o mel, macedònia) o làctic (iogurt, flam, petit suisse...)

FREQÜÈNCIES RECOMANADES SETMANALS

1r- una ració que varia en funció de l'edat. 1/2r- mitja ració
Fècula i verdura: si l'àpat de dinar predomina fècula, al sopar servir 1 ració de verdura i a l'inrevés. Cal alternar a la setmana 1 dia verdura (crua, cuita, purés)/ 1 dia pasta/1 dia arròs/1 patata
Alternar els aliments proteics a la setmana (carn vermella/ carn blanca/peix blanc/ peix blau/ous)
Coccions no donar més d'un o dos fregits per setmana al sopar. Les coccions fortes (guisats, fregits, rostits), no donar-les al sopar si s'han servit per dinar

Exemples de Menús;

sopar Fècula 1r. Verdura 1/2 r. Ou 1r. Fruita	Cigrons amb espinacs. Truita a la francesa amb tomàquet d'amanir. Macedònia de fruites	sopar Verdura 1r. Fècula 1/2 r. Peix 1r. Làctic	Crema de verdures. Bacallà al forn amb patates, ceba i pebrot. logurt	sopar Verdura 1/2r. Fècula 1/2 r. Ou 1r. Làctic	Truita de verdures amb pa amb tomàquet. Enciam i pastanaga ratllada. Iogurt
sopar Verdura 1/2r. Fècula 1/2 r. Carn 1r. Làctic	Verdura mongeta i patata. Bistec amb enciam i tomàquet. Iogurt	sopar Verdura 1/2r. Fècula 1/2 r. Peix 1r. Làctic	Mongetes saltejades. Salmó al forn amb arròs. Iogurt	sopar Verdura 1r. Fècula 1/2 r. Carn 1r. Làctic	Pèsols i patates. Pit de pollastre a la planxa amb enciam. Iogurt
sopar Fècula 1r. Verdura 1/2 r. Peix 1r. Fruita	Crema de pastanaga i porros. Piza de tonyina. Macedònia de fruites	sopar Verdura 1/2 r. Fècula 1/2 r. Carn 1r. Fruita	Patata i espinacs sofregits amb panses i pinyons. Broxeta d'au amb enciam, tomàquet, pastanaga. Fruita	sopar Verdura 1r. Fècula 1/2 r. Ou 1r. Làctic	Crema de pastanaga. Truita de patata i carxofes. Mel i mató.

1 dia legums/1 dia