

	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.		lleties 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.				Fècula 1/2 r.	
			Ou 1r.				Carn 1r.				Peix 1r.				Carn d'au 1r.					Peix 1r.
	hamburguesa de		Làctic		lluç al forn amb patata i		Fruita		pollastre a la llimona		Fruita		croquetes de bacallà		Fruita		truita i formatge			Làctic
	vedella				ceba				amanida				amanida				amanida			
amanida				amanida				pa				pa				pa				
fruita				fruita àcida				iogurt				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 bròquil		Fècula 1r.	
	tonyina i formatge		Fècula 1/2 r.		pastanga i pernil		Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.				Fècula 1/2 r.	
			Carn 1r.				Peix 1r.				Peix 1r.				Ou 1r.					Ou 1r.
	panga al forn		Làctic		cuixa de pernil rostida		Fruita		truita i pernil		Làctic		estofat 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
	lleties 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.				Peix 1r.				Carn 1r.					Ou 1r.
	fruita de patates		Làctic		carn de porc a la planxa		Fruita		pollastre amb ceba i poma		Fruita		lluç arrebossat		Làctic		hamburguesa de			Fruita
					amb all i julivert				amanida				amanida				vedella			
amanida				amanida				pa				pa				pa				
fruita àcida				fruita				iogurt				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.		col-i-flor gratinada		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.				Carn 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
					herbes provençals				amanida				amanida				amanida			
amanida				amanida				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;**

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