

		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			Fecula 1r.	fideus a la cassola		Verdura 1r.				arròs amb tomàquet		Verdura 1r.	sopa d'au i pasta			Verdura 1r.					
	mongeta			Verdura 1/2 r.	amb carn		Fecula 1/2 r.						Fecula 1/2 r.				Fecula 1/2 r.					
	pastanaga			Ou 1r.			Peix 1r.						Carn 1r.				Ou 1r.					
	estofat de gall dindi			Fruita	botifarra de porc		Làctic				panga arrebossat		Làctic	jarret de vedella rostida			Fruita					
	amanida				amanida						amanida			amanida								
	pa				pa						pa			pa								
fruita				fruita						iogurt			fruita									
S2	patates estofades	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	
	amb peix				Verdura 1r.	llenties amb arròs i		Verdura 1r.					Verdura 1r.	espaguetis bolonyesa			Verdura 1r.					
					Fecula 1/2 r.	verdures		Fecula 1/2 r.					Fecula 1/2 r.	i formatge			Fecula 1/2 r.					
					Ou 1r.			Carn 1r.						Carn d'au 1r.				Carn d'au 1r.				
	hamburguesa de				Làctic	lluç al forn amb patata i		Fruita					Fruita	croquetes de bacallà			Fruita					
	vedella					ceba																
amanida					amanida								amanida									
pa					pa								pa									
fruita					fruita àcida								iogurt									
S3	macarrons amb	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	
	tonyina i formatge				Verdura 1r.	arròs amb pèsol, truita		Verdura 1r.					Verdura 1r.	sopa de peix i pasta			Verdura 1r.					
					Fecula 1/2 r.	pastanga i pernil		Fecula 1/2 r.					Fecula 1/2 r.				Fecula 1/2 r.					
					Carn 1r.			Peix 1r.						Ou 1r.				Ou 1r.				
	panga al forn				Làctic	cuixa de pernil rostida		Fruita					Fruita	estofat de vedella			Fruita					
	amanida					amanida								amanida								
pa					pa								pa									
fruita					fruita								iogurt									
S4	llenties estofades	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	
	amb carn de porc				Verdura 1/2 r.	crema de porros		Fecula 1 r.					Verdura 1r.	fideus amb peix			Verdura 1r.					
					Fecula 1/2 r.			Verdura 1/2 r.					Fecula 1/2 r.				Fecula 1/2 r.					
					Peix 1r.			Ou 1r.						Carn 1r.				Carn 1r.				
	fruita de patates				Làctic	carn de porc a la planxa		Fruita					Fruita	lluç arrebossat			Fruita					
	amanida					amb all i julivert																
pa					amanida								amanida									
fruita àcida					pa								pa									
fruita					fruita								iogurt									
S5	arròs amb peix	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	
					Verdura 1r.	sopa de pagès		Verdura 1r.					Verdura 1r.	col-i-flor gratinada			Fecula 1r.					
					Fecula 1/2 r.			Fecula 1/2 r.					Fecula 1/2 r.				Verdura 1/2 r.					
					Ou 1r.			Peix 1r.						Ou 1r.				Ou 1r.				
	estofat de porc				Làctic	pollastre al forn amb		Fruita					Fruita	mandonguilles de vedella			Fruita					
	amanida					herbes provençals																
pa					amanida								amanida									
fruita					pa								pa									
fruita					fruita								iogurt									

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. PIZZA 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