



S'han d'adaptar els menús per aquells nens/es amb trastorns al·lèrgics (gluten, lactosa,...)

En el sopar hi ha de ser present, els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar:

-Farinacis: Pasta, arròs, patates i llegums **-Verdures i hortalisses** **-Aliments proteics:** Carn, au, peix i ous

Fruita i/o làctic

-Aliments greixos (Preferentment oli d'oliva) **-Aigua**

Amb tot això, en el sopar d'adaptació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions de més facil digestió.

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Semana 1	Dinar	Fecula: Pasta Peix amb verdura Làctic	Verdura: mongeta Carn vermella amb verdura Fruita	Fécula: cigrons Ou(truita) amb verdura Fruita	Sopa d'au Carn blanca amb patates Fruita	Crema de verdura Peix amb verdura Làctic
	Sopar	Sopa de verdures Mol·lusc (Sipia amb patates) Fruita	Verdura (+panses i pinyons) Ou (truita) amb verdura Fruita	Crema de verdura Carn blanca amb fecula (arròs) Làctic iogurt amb fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Verdura (saltada) Fecula (pasta i tomaquet) Formatge amb gruits secs
Semana 2	Dinar	Arròs amb tomàquet Peix amb verdura Làctic	Crema de verdura Carn vermella amb verdura Fruita	Fécula: estofat lleties Carn blanca i verdura Fruita	Fécula: pasta fideuà Peix amb verdura Fruita	Verdura: amanida Carn Vermella amb verdura Làctic: Gelat
	Sopar	Verdura (Trinxat) Ou (Truita) amb espinacs Fruita (compota)	Verdura (gratinada) Peix blau i salsa tomàquet Làctic	Brou de verdura i can blanca Peix (bunyols de bacallà) Flam	Verdura (tomaquets farcits) Carn vermella i verdura Làctic	Crema de llegums Fecula i verdura (Pizza) Fruita (poma al forn)
Semana 3	Dinar	Verdura (amanida) Peix amb verdura Làctic	Verdura i fecula (patata) Carn vermella amb verdura Fruita	Fécula (pasta) i verdura Peix amb verdura Fruits secs	Fécula (arròs paella) Carn Blanca amb verdura Fruita	Sopa d'au Ou (truita) amb verdura Fruita amb almivar
	Sopar	Sopa de verdures Ou (truita de gambes) Fruita del temps	Fécula: estofat lleties i carn Làctic	Sopa minestrone (pasta, verdures,...) Canelons de verdura Fruita (bol mandarina/kiwi)	Crema (cigrons) Peix (verat al forn) Pastis	Verdura (espinacs) Carn Vermella amb verdura Làctic
Semana 4	Dinar	Fecula: Pasta Mol·lusc amb verdura Làctic	Fécula: estofat lleties Ous amb verdura Fruita	Fécula: Arròs Carn vermella amb verdura Fruita	Crema de verdura Peix amb verdura Fruita	Verdura: amanida Carn blanca amb verdura Làctic
	Sopar	Verdura (graellada) Carn blanca (gall d'indi) Fruita (macedònica)	Crema de verdures Broixeta de peix Gelatina amb fruita	Verdura (saltada) Pasta amb salsa tomàquet Làctic: iogurt	Verdura (trinxat de col) Ous al plat, pebrot i tomàquet Fruita (rodanxes tronja i mel)	Verdura Mol·lusc (calamars romana) Flam