

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Arròs amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Verdura amb patata Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Llegum amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Crema de verdures Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Llegum amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada	Arròs amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Puré de patata Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Sopa amb pasta fina Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada	Verdura amb patata Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Llegum amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Patates amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada

Les propostes de sopars son orientatives, s'han d'adaptar segons l'edat, l'activitat física i les necessitats nutricionals individuals de cada infant.

GUARNICIONS: enciam, tomàquet amanit, patata al forn, puré de patata, arròs saltejat, pastanaga baby, escalivada, pebrot al forn, carbassó a la planxa, espàrrecs blancs, espàrrecs, samfaina, tomàquet al forn, xampinyons saltejats, albergínia al forn, mongetes seques i verdures al wok.

Es recomanen coccions suaus com; planxa, forn, papillote, bullit i vapor. Evitant salses greixoses per facilitar la digestió.