

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	Pasta amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada	Verdura amb patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs 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
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada	Verdura amb patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Llegum amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Patates amb verdura 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 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Patates amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Llegum amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada	Puré de patata Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Crema de verdures i patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Arròs amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Sopa amb pasta fina Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada	Llegum amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	

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.