

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Verdura amb patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada	Arròs amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Llegum amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Sopa amb pasta fina Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Crema de verdures Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Verdura amb patata Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTIU	Pasta amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada	Arròs amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Crema de verdures Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Llegum amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Crema de verdures Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Sopa amb pasta fina Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada	Verdura amb patata 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
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Verdura amb patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Crema de verdures 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

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.