

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	Llegum amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada	Arròs amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Crema de verdures i patata 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 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
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	Sopa amb pasta fina Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Crema de verdures i patata Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Verdura amb patata Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada	Llegum amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Crema de verdures i patata Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Verdura amb patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Patates amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada	Llegum amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta 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.