

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
FESTIU	DIA DE REIS 	FESTIU	Llegum amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada	Pasta amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Llegum amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Sopa amb pasta fina Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada	Verdura amb patata Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs 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	Purè de patata 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	Llegum amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Crema de verdures i 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 Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Verdura amb patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) 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, purè 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 cocccions suaus com; planxa, forn, papillote, bullit i vapor. Evitant salses greixoses per facilitar la digestió.