

## Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola del mes d'octubre

Per tal que l'alimentació del vostre fill o filla sigui ben equilibrada i variada és important saber què ha dinat i complementar-ho amb el sopar a casa. Per ajudar-vos us informem de quins aliments hauria de tenir el sopar i us suggerim alguns plats. Esperem que us sigui útil i que us animeu a tastar algunes de les propostes!

**En groc, farinacis i feculents:** blat, arròs, mil, fajol, polenta, patata, moniato,...

**En verd:** verdures, hortalisses i fruita.

**En vermell, aliments proteics:** llegum, ou, peix, fruita seca i llavors i carn.

**En blau, lactis:** iogurt, mató, formatge, llet,...

ELS SOPARS A CASA				
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<b>Crema de moniato i pastanaga</b> <b>Hamburguesa de lleties i amanida d'enciams variats i germinats</b> <b>Raïm</b>	Fajol Amanida Peix Lacti	<b>Patata al forn amb herbes aromàtiques</b> <b>Remenat d'ou amb bolets i amanida de pastanaga i remolatxa</b> <b>logurt</b>	<b>Arròs amb bledes saltejades</b> <b>Truita a la francesa i amanida d'endívia, anacards i sèsam</b> <b>Caqui</b>	Pasta Verdura Peix blau Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<b>Crema de carbassa</b> <b>Humus de mongeta seca amb bastonets d'api i pastanaga</b> <b>Raïm</b>		Arròs Amanida Ou Lacti	<b>Bròquil saltejat amb oli i salsa de soja</b> <b>Truita de moniato i ceba</b> <b>Mandarines</b>	<b>Sopa de fideus amb cigrons</b> <b>Truita d'espínacs i amanida de pastanaga i fonoll</b> <b>logurt</b>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs Verdura Ou Fruita	<b>Cigrons saltejats</b> <b>Croquetes de mill i amanida de pastanaga i magrana</b> <b>logurt</b>	<b>Bròquil amb patata</b> <b>Filets de llucet fregit i amanida de pastanaga ratllada i col llombarda</b> <b>Raïm</b>	Pasta Amanida Ou Fruita	Moniato Amanida Peix Lacti
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<b>Crema de cigró</b> <b>Creps de fajol farcits de verdures</b> <b>Mandarines</b>	Arròs Amanida Ou Lacti	<b>Arròs bullit amb bledes saltejades</b> <b>Ou al forn (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</b> <b>Caqui</b>	<b>Col amb patata</b> <b>Calamars a la planxa amb all i julivert</b> <b>Raïm</b>	<b>Pizza amb salsa de tomàquet i formatge, i amanida de pastanaga, remolatxa i ametlles</b> <b>Castanayes i MONIATO</b>

Us expliquem com preparar a casa:

- Crema de cigrons
- Hamburguesa de lleties

Aquestes receptes les podeu fer en família, petits i grans poden col·laborar! Quan un infant ajuda a preparar un plat, hi ha moltes més probabilitats que el plat tingui èxit.