

Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola del mes de maig

EL SOPAR A CASA				
DILLUNS 2	DILLUNS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Mill Amanida Ou Lacti	Pasta Amanida Peix blanc Lacti	Arròs saltejat amb carbassó i pastanaga Musclos al vapor amb llimona Iogurt amb maduixes	Patata Amanida Ou Fruita	Carbassó a la romana Hamburguesa de llenties Macedònia de fruita (maduixes, préssec, kiwi, pruna)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Patata Amanida Ou Lacti	Amanida d'arròs (arròs integral, tomàquet, pastanaga i olives) Sèpia a la planxa amb all i julivert Iogurt amb trossets de préssec	Verdura Llegum Fruita	Pasta Verdura Peix Fruita	Panotxa de blat de moro a la planxa Trita d'alls tendres, i tomàquet amanit Nespres
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Arròs Amanida Peix blau Lacti	Fajol Verdura Ou Fruita	Patata Verdura Ou Fruita	Verdura Llegum Fruita	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Brandada de bacallà amb crackers de cigrons Mató amb mel
DILLUNS 23	DIMARTS 24			
Patata Verdura Ou Fruita	Amanida de fajol, tomàquet i olives negres i verdes Broqueta de peix i verdures Batut d'iogurt amb plàtan			

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,...**

Us expliquem com preparar a casa:

- Brandada de bacallà
- Crackers de cigró

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.