

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

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,...**

EL SOPAR A CASA				
	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	
	Pasta Amanida Ou Lacti	Amanida de lleties Macedònia de fruita (maduixes, préssec, pruna) amb iogurt		
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
	Panotxa de blat de moro a la planxa Truita de ceba i albergínia, i tomàquet amanit Cireres	Arròs Amanida Ou Fruita	Amanida de patata (tomàquet, ceba confitada i olives) Musclos al vapor amb llimona logurt maduixes	Amanida de mongetes del ganxet Batut d'iogurt amb plàtan i maduixes
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs Amanida Peix Fruita	Amanida de cigrons Macedònia de fruita (nectarina groga, nectarina blanca, nabius)	Amanida de fajol, tomàquet i olives negres i verdes Ou remenat amb sofregit de tomàquet Albercocs	Pasta Verdura Peix Fruita	Patata Amanida Ou Lacti
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22		
Arròs Verdura Peix Fruita	Pasta Amanida Ou Lacti	Hamburguesa de cigrons en un panet integral, amb rodanxes de tomàquet, enciam i ceba confitada Meló amb canyella		

És temps d'amanides!!, i poden ser plat únic.

Us expliquem com preparar a casa:

- Amanida de lleties
- Amanida de cigrons
- Amanida de mongetes del ganxet

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.