

## 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 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<b>Crema de moniato i pastanaga</b> <b>Hamburguesa de cigró i amanida d'enciams variats i germinats</b> <b>Raïm</b>	Pasta 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>	Fajol Amanida Peix Fruita	<b>Arròs amb bledes saltejades</b> <b>Truita a la francesa i amanida d'endivia, anacards i sèsam</b> <b>Caqui</b>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Patata Verdura Peix Fruita	<b>Arròs amb bròquil i oli de romaní</b> <b>Calamars a la planxa amb all i julivert</b> <b>logurt</b>		<b>Crema verda de tardor</b> <b>Truita de moniato i ceba</b> <b>Mandarines</b>	Verdura Llegum Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Verdura Llegum Fruita	<b>Sopa de fideus</b> <b>Truita d'espinaçs i amanida de pastanaga i fonoll</b> <b>logurt</b>	<b>Crema de carbassa</b> <b>Humus de mongeta seca amb bastonets d'api i pastanaga</b> <b>Raïm</b>	<b>Arròs amb pesto d'espinaçs</b> <b>Filets de llucet fregit i amanida de pastanaga ratllada i col llombarda</b> <b>Raïm</b>	Fajol Amanida Ou Lacti
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Arròs Verdura Peix Fruita	Pasta Amanida Llegum Lacti	<b>Col amb patata</b> <b>Ou al forn (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</b> <b>Caqui</b>	Verdura Llegum Fruita	<b>Amanida de pastanaga, remolatxa i ametlles</b> <b>Pizza amb salsa de tomàquet, ceba, formatge i olives</b> <b>Castanayes i moniato</b>

Us expliquem com preparar a casa la crema verda de tardor

[CREMA VERDA DE TARDOR - Suma verdura, suma salut!](#)

A la cuina, petits i grans poden col·laborar! Quan la mainada ajuda a preparar un plat, hi ha moltes més probabilitats que el plat tingui èxit.