



Carla Ballonga Paretas

Doctora en Biomedicina

Dietista-Nutricionista

(Col. Núm. CAT000957)

**Dinars escolars amb suggeriments per al sopar**
\* Tots els àpats s'acompanyen amb **pa** i **aigua**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>L'esmorzar</b> es pot repartir en dues ingestes, una primera i més important a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo. Un esmorzar complet inclou: <b>Farinacis (preferentment integrals):</b> pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre + <b>Lactis:</b> llet, iogurt natural (sense sucres afegits) + <b>Fruita:</b> principalment fresca de temporada. També en poden formar part la <b>fruita seca</b> (nous, ametlles, avellanes, etc.), els <b>aliments proteics</b> (truita, formatge...), <b>aliments grassos</b> (preferentment oli d'oliva verge extra), etc. La mantega i altres greixos, així com els dolços (sucre, mel, melmelada, xocolata, cacau) i els suc de fruita s'han de consumir de forma molt ocasional i moderadament.</p>				
<p><b>4</b></p> <p><b>1er:</b> Arròs blanc amb tomàquet</p> <p><b>2on:</b> Salsitxes de porc amb enciam, pastanaga i olives</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Figures de lluç amb amanida i xips de moniato. Fruita</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>1er:</b> Cigrons guisats amb ceba i tomàquet</p> <p><b>2on:</b> Croquetes de bacallà amb enciam, pastanaga i remolatxa</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Mongeta verda amb patata bullida i ou dur. Macedònia.</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>1er:</b> Sopa d'au</p> <p><b>2on:</b> Lluç guisat amb patates i verdures</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Truita d'espàrrecs amb amanida i pa torrat. Fruita</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>1er:</b> Fideus a la marinera</p> <p><b>2on:</b> Llom a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Hamburguesa de llegums amb samfaina i puré de patata. Fruita</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>1er:</b> Mongeta verda amb patata bullida</p> <p><b>2on:</b> Escalopa de pollastre amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p><b>Postres:</b> Iogurt natural</p> <p><i>Llenguado al forn amb escalivada i patata. Iogurt</i></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>1er:</b> Sopa de pistons</p> <p><b>2on:</b> Llom a la planxa amb salsa de rocafort i xampinyons</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Truita d'all tendres i patata amb carxofes arrebossades. Fruita</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>1er:</b> Espaguetis a la bolonyesa</p> <p><b>2on:</b> Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p><b>Postres:</b> Iogurt natural</p> <p><i>Boletes de lluç amb samfaina i arròs blanc. Fruita</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>1er:</b> Arròs guisat amb verdures i costella</p> <p><b>2on:</b> Lluç a l'andalusa amb enciam, tomàquet i olives</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Quinoa saltada amb verdures i fruits secs. Fruita</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>1er:</b> Crema de carbassó i patata amb rostes de pa</p> <p><b>2on:</b> Cuixes de pollastre al forn amb enciam, blat de moro i olives</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Remenat d'espinaç amb arròs integral amb tomàquet. Iogurt</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>1er:</b> Llenties amb arròs</p> <p><b>2on:</b> Mandonguilles a la jardineria</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Amanida de tomàquet, tonyina i olives amb puré de patata. Fruita</i></p>
<p><b>18</b></p> <p><b>1er:</b> Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa</p> <p><b>2on:</b> Llom a la milanesa amb patates panaderes</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Entrepà de truita de formatge, enciam i tomàquet laminat. Fruita</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>1er:</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga</p> <p><b>2on:</b> Fricandó de vedella</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Suprema de salmó a la planxa amb amanida i torrades. Fruita</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>1er:</b> Sopa de peix</p> <p><b>2on:</b> Daus de bacallà al forn amb enciam, cogombre i pastanaga</p> <p><b>Postres:</b> Iogurt natural</p> <p><i>Puré de verdures i pit de pollastre amb arròs blanc. Fruita</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>1er:</b> Tallarines a la carbonara amb penill</p> <p><b>2on:</b> Gall d'indi a la planxa amb enciam, remolatxa i pastanaga</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Bròquil amb patata i truita a la francesa. Iogurt</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>1er:</b> Paella de peix</p> <p><b>2on:</b> Truita de tonyina amb enciam, ceba i pastanaga</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Crema de llenties i pastanaga amb patates gratinades. Fruita</i></p>
<p><b>25</b></p> <p><b>1er:</b> Sopa de fideus</p> <p><b>2on:</b> Salsitxes de porc amb tomàquet</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Truita de carxofa amb moniato rostit al forn. Fruita</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>1er:</b> Arròs a la cassola amb verdures i pollastre</p> <p><b>2on:</b> Calamars a la romana amb enciam, pastanaga i remolatxa ratllada</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Hummus amb dips de pastanaga, cogombre i bastonets de pa integrals. Iogurt</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>1er:</b> Macarrons als formatges</p> <p><b>2on:</b> Hamburguesa de pollastre amb enciam, ceba i olives</p> <p><b>Postres:</b> Fruita del temps</p> <p><i>Sopa de ceba i baretos de lluç al forn amb xips de patates casolanes. Fruita</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>1er:</b> Llenties estofades amb verdures i xoriç de gall d'indi</p> <p><b>2on:</b> Truita de patates amb tomàquet amanit i orenga</p> <p><b>Postres:</b> Iogurt natural</p> <p><i>Crema de carbassa i conill al forn amb flamet d'arròs. Fruita</i></p>	<p><i>L'esmorzar saludable</i></p>