



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>El dinar saludable</p> <p>Tant si es dina a casa com al menjador escolar, el dinar sol ser l'àpat més important del dia quant a quantitat i varietat d'aliments.</p> <p>És recomanable que inclogui verdures, aliments farinacis, proteics, fruita i oli d'oliva verge extra, i que s'utilitzin tècniques culinàries ben variades al llarg de la setmana. Les quantitats han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i han de respectar la sensació de gana expressada.</p>				<p>1</p> <p>1er: Crema de carbassó i formatge amb rostes de pa</p> <p>2on: Pit de pollastre arrebossat amb enciam, ceba i olives</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Dorada al forn amb tomàquet, ceba i patata. Fruita</i></p>
<p>4</p> <p>Festiu (lliure disposició)</p>	<p>5</p> <p>Festiu (lliure disposició)</p>	<p>6</p> <p>Festiu (lliure disposició)</p>	<p>7</p> <p>1er: Sopa d'arròs</p> <p>2on: Salsitxes de pollastre amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Cuscús amb verdures i fruits secs Iogurt natural</i></p>	<p>8</p> <p>1er: Tortel·linis de formatge amb tomàquet</p> <p>2on: Croquetes de bacallà amb enciam, cogombre i pastanaga</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Sopa de fideus i entrepà de truita de carbassó. Fruita</i></p>
<p>11</p> <p>1er: Sopa d'au i fideus</p> <p>2on: Llom a la planxa amb salsa de pastanaga i ceba amb patates</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Amanida de pasta i llenguado amb llimona al forn. Fruita</i></p>	<p>12</p> <p>1er: Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>2on: Calamars a la romana amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Truita d'espinacs amb puré de patata. Fruita</i></p>	<p>13</p> <p>1er: Mongeta verda i patata bullida</p> <p>2on: Pollastre al forn a la taronja amb enciam, cogombre i blat de moro</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Quinoa amb pisto de verdures. Iogurt natural</i></p>	<p>14</p> <p>1er: Macarrons als formatges</p> <p>2on: Lluç guisat amb samfaina</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Gall d'indi amb carbassa i patata al forn. Fruita</i></p>	<p>15</p> <p>1er: Llenties estofades amb costella</p> <p>2on: Truita de patates amb enciam, pastanaga i olives</p> <p>Postres: Iogurt natural</p> <p><i>Col-i-flor amb patates i ou dur. Fruita</i></p>
<p>18</p> <p>1er: Puré de pastanaga, carbassó i patata amb rostes de pa</p> <p>2on: Gall d'indi a la planxa amb salsa de poma i ceba confitada</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Truita d'alls tendres amb puré de patata i amanida. Fruita</i></p>	<p>19</p> <p>1er: Cigrons estofats amb ceba i carbassó</p> <p>2on: Truita de pernil i formatge amb patates xips</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Torrada amb escalivada, olives i tonyina blanca. Fruita</i></p>	<p>20</p> <p>1er: Sopa meravella</p> <p>2on: Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Mero amb amanida de patata. Iogurt</i></p>	<p>21</p> <p>1er: Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro i olives)</p> <p>2on: Paella mixta (carn i peix)</p> <p>Postres: Iogurt natural</p> <p><i>Remenat amb xampinyons i pa de xapata. Fruita</i></p>	<p>22</p> <p>1er: Espaguetis a la bolonyesa</p> <p>2on: Platitja a l'andalusa amb enciam, cogombre i olives</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Crema de porros i bistec amb patates fregides. Fruita</i></p>
<p>25</p> <p>1er: Crema de carbassa i porro amb rostes de pa</p> <p>2on: Pizza variada amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Postres: Iogurt natural</p> <p><i>Salsitxes amb escalivada i flamet d'arròs integral. Fruita</i></p>	<p>26</p> <p>1er: Tallarines a la carbonara</p> <p>2on: Pollastre rostit amb xampinyons</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Salmó amb patates al caliu i canonges amanits. Fruita</i></p>	<p>27</p> <p>1er: Sopa d'arròs</p> <p>2on: Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet amanit</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Crema de carbassa i truita de formatge amb pa amb tomàquet. Fruita</i></p>	<p>28</p> <p>1er: Mongeta verda, bròquil, pastanaga i patata</p> <p>2on: Estofat de vedella</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Hummus de pastanaga amb palets integrals. Fruita</i></p>	<p>29</p> <p>1er: Llenties guisades amb pernil</p> <p>2on: Ous farcits amb tonyina amb enciam, ceba i olives</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Arròs tres delícies (arròs blanc, pèsols, truita, pastanaga). Iogurt</i></p>