

Propostes d'esmorzar, dinar i sopar, per una dieta equilibrada

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Esmorzar				
Opció #1: A casa: Got de llet amb cereals i una peça de fruita. A l'escola: Entrepà d'embotit o formatge		Opció #2: A casa: Entrepà d'embotit, llet amb cereals. A l'escola: 1 peça de fruita		Opció #3: A casa: Entrepà de formatge, fruita de temporada. A l'escola: ració fruits secs
Dinar				
Amanida d'arròs amb: pèsols, pastanga, enciam i olives	Ensaladilla de verdures amb oli d'oliva verge extra	Estofat de lleties amb verdures de temporada	Llacets de verdures (pasta) a la Napolitana amb orenga (gluten)	Crema de pèsols amb crostonets de pa (gluten)
Truita de xampinyons frescos saltejats (ou)	Bacallà al forn amb carbassó a la planxa (peix)	Cuixes de pollastre rostides al forn amb verdures i patates	Barretes de lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i ceba (peix)	Botifarra de la Plana amb amanida de tomàquet i pastanaga. C/ salsetxes de pollastre
logurt de la Fageda (làctics)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam (làctics i ou)
Sopars				
Verdura amb patata	Llegum amb oli d'oliva verge extra	Sopa amb cereal (pasta, sèmola, arròs...)	Verdures de temporada amb llegum	Patata (pure, patata bullida)
Carn blanca o Peix blanc amb guarnició	Ous o cereals amb verdures (truita d'espàrrecs o quinoa amb verdures)	Peix Blanc (lluç, llenguado, etc...) amb verdures	Carn blanca	Ou o Làctic amb verdures
Fruita de Temporada	Làctic	Fruita o Fruits secs	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada

NODRISSA CUINA ESCOLAR – www.nodrissa.cat – Versàtils Gastronomia SL – Carrer Sant Roc, 23 de Gurb – T. 93 851 55 75 .
Meritxell Bansells Roca – Nutricionista Col. Núm: 665 i Màster química i enginyeria alimentària – 93 813 41 01 – www.dietistameritxell.com

Propostes d'esmorzar, dinar i sopar, per una dieta equilibrada

Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Esmorzar				
Opció #1: A casa: Got de llet amb cereals i una peça de fruita. A l'escola: Entrepà d'embotit o formatge		Opció #2: A casa: Entrepà d'embotit, llet amb cereals. A l'escola: 1 peça de fruita		Opció #3: A casa: Entrepà de formatge, fruita de temporada. A l'escola: Ració fruits secs
Dinar				
Espaguetis Napolitana de tomàquet natural triturat (gluten)	Verdura bullida (patata i mongeta tendre)	Arròs integral amb tomàquet natural triturat i herbes provençals	Sopa de verdures amb pasta (gluten)	Cigrons saltejats amb tomàquet, blat de moro i ou dur. (ou)
Calamars a la Romana amb guarnició de ceba i pastanaga (peix, gluten)	Estofat de vedella amb verdures	Truita de patates i ceba amb amanida de tomàquet (ou)	Cuixes de pollastre al forn amb amanida de ceba i pastanga	Lluç al forn amb verdures brasejades (peix)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelatina de Maduixa	Fruita de temporada	logurt de la Fageda (làctics)
Sopars				
Verdura de temporada	Sopa amb cereals	Amanida	Patata	Amanida
Peix o carn blanca amb guarnició de patata	Ou amb verdures	Peix blanc amb guarnició de llegums	Peix blau amb guarnició de verdures de temporada	Pizza o crep
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita seca	Fruita de temporada

NODRISSA CUINA ESCOLAR – www.nodrissa.cat – Versàtils Gastronomia SL – Carrer Sant Roc, 23 de Gurb – T. 93 851 55 75 .
Meritxell Bansells Roca – Nutricionista Col. Núm: 665 i Màster química i enginyeria alimentària – 93 813 41 01 – www.dietistameritxell.com

Propostes d'esmorzar, dinar i sopar, per una dieta equilibrada

Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Esmorzar				
Opció #1: A casa: Got de llet amb cereals i una peça de fruita. A l'escola: Entrepà d'embotit o formatge		Opció #2: A casa: Entrepà d'embotit, llet amb cereals. A l'escola: 1 peça de fruita		Opció #3: A casa: Entrepà de formatge, fruita de temporada. A l'escola: ració fruits secs
Dinar				
Patata i Broquil gratinats amb belxamel (làctics)	Mongetes seques amb concase de tomàquet i orenga (-)	Amanida de patates cuites i mongeta tendre amb tonyina (peix)	Arròs blanc amb tomàquet natural triturat amb herbes provençals (-)	Vichyssoise de porro i poma amb costonets de pa (crema de porros) (gluten)
Hamburguesa de vedella a la brasa amb amanida de tomàquets i ceba	Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives (peix)	Pollastre al forn amb amanida de ceba i tomàquet	Fruita de xampinyons satejats amb amanida de tomàquet i olives amb oli d'oliva verge extra (ou)	Fideuà del Graeller Rialler de calamarcets sense entrebancs (allíoli: làctic) (Fideuà: gluten, peix)
logurt de la Fageda (làctics)	Fruita de temporada	logurt de la Fageda (làctics)	Fruita de temporada	Flam (làctics i ou)
Sopars				
Sopa amb cereals	Verdura amb patata	Sopa amb llegums	Amanida amb patata	Verdura
Ou amb vegetals	Carn blanca	Peix blanc	Carn blanca	Embotit o formatge amb pa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada o fruits secs	logurt

NODRISSA CUINA ESCOLAR – www.nodrissa.cat – Versàtils Gastronomia SL – Carrer Sant Roc, 23 de Gurb – T. 93 851 55 75 .
Meritxell Bansells Roca – Nutricionista Col. Núm: 665 i Màster química i enginyeria alimentària – 93 813 41 01 – www.dietistameritxell.com

Propostes d'esmorzar, dinar i sopar, per una dieta equilibrada

Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Esmorzar				
Opció #1: A casa: Got de llet amb cereals i una peça de fruita. A l'escola: Entrepà d'embotit o formatge		Opció #2: A casa: Entrepà d'embotit, llet amb cereals. A l'escola: 1 peça de fruita		Opció #3: A casa: Entrepà de formatge, fruita de temporada. A l'escola: ració fruits secs
Dinar				
Amanida d'arròs, enciam, pastanga, tonyina i olives amb oli d'oliva verge extra	Cigrons saltejats amb espinacs frescos	Macarrons amb tomàquet natural triturat i orenga (amb formatge ratllat) (gluten i làctics)	Crema de carbassó amb crostonets (gluten)	Meló amb pernil (sulfits)
Indiot a la planxa amb "nachos" (gluten)	Truita de carbassó brasejat i ceba amb amanida d'enciam i olives (ou)	Bacallà amb amanida d'enciam, tomàquet pastanga i ceba (peix)	Salsetxes de plastre amb patates al forn	Arròs caldós de peix (peix, crustacis)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de la Fageda (làctics)	Fruita del temps	logurt de la Fageda (làctics)
Sopars				
Verdura	Patata i verdura	Amanida	Sopa amb cereals	Amanida amb llegums
Peix blanc amb guarnició de llegums	Carn blanca	Ou amb patata	Peix blau amb guarnició d'amanida	Carn blanca o formatge
Fruita de temporada	Fruita de temporada o fruits secs	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada

NODRISSA CUINA ESCOLAR – www.nodrissa.cat – Versàtils Gastronomia SL – Carrer Sant Roc, 23 de Gurb – T. 93 851 55 75 .
Meritxell Bansells Roca – Nutricionista Col. Núm: 665 i Màster química i enginyeria alimentària – 93 813 41 01 – www.dietistameritxell.com