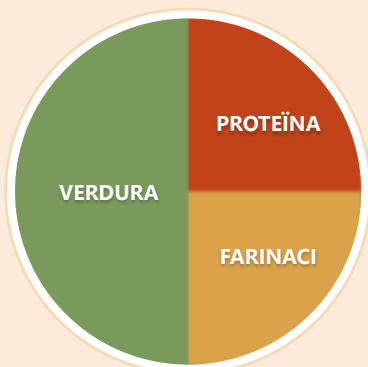




Què sopar segons el que s'ha dinat

Aquesta guia serveix per a qualsevol menú de dinar, no només per a un mes concret. Mira què hi havia per dinar i tria el sopar corresponent seguint aquestes regles.

VERDURA O AMANIDA		FARINACI		PROTEÏNA	
SI AL DINAR HI HAVIA...	AL SOPAR PRIORITZEM	SI AL DINAR HI HAVIA...	AL SOPAR PRIORITZEM	SI AL DINAR HI HAVIA...	AL SOPAR PRIORITZEM
Amanida →	Verdura cuita	Patata →	arròs	Ou →	Peix o carn magra (pollastre, gall d'indi)
Verdura cuita o crema →	Amanida	Llegum →	patata	Peix →	Ou o carn magra (pollastre, gall d'indi)
		Pasta →	arròs	Carn →	Peix o ou
		Arròs o cuscús →	patata o pasta	Llegum (com a plat principal) →	Peix o ou



Com muntar el sopar

Mig plat de verdura o amanida, un quart de farinaci i un quart de proteïna, triats segons les taules anteriors en funció del que s'ha dinat. La fruita o el làctic es deixa sempre a part.

- Verdura o amanida — mig plat
- Farinaci — un quart
- Proteïna — un quart

Exemples de sopars per a qualsevol setmana

Exemple 1

Dinar: Pasta amb tomàquet + pollastre amb amanida + fruita

Sopar: Crema de verdures + peix al forn amb patata + fruita o iogurt

Exemple 2

Dinar: Verdura amb patata + peix + fruita

Sopar: Amanida variada + truita + pa integral + fruita o iogurt

Amb aquestes orientacions i el plat de referència, podeu planificar els sopars de qualsevol setmana a partir del menú de dinar de l'escola.

Aquesta guia és orientativa i ajuda a complementar el menú escolar amb varietat d'aliments.