

MENÚ SOPAR

				divendres 1
				Amanida de fruits secs amb formatge Pizza logurt
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Sopa d'all Salmó a la planxa amb wok de verdures logurt	Mongeta verda amb patata Trita francesa amb pernil amb amanida logurt	Puré de carbassó Crestes de tonyina amb verdures saltades Fruita del temps	Sopa de tomàquet Torrada de pa amb escalivada i tonyina logurt	Graellada de verdures Suquet de rap logurt
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Bledes saltades amb pernil Pollastre a la planxa amb xampinyons logurt	Crema d'espàrrecs Sardines amb all i julivert logurt	Amanida mixta Limanda al papillot amb porro i pastanaga Fruita del temps	Puré de pastanaga Ous farcits de tonyina i salsa de tomàquet logurt	Bròquil amb patata Gall d'indi a l'allet logurt
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Sopa de peix Trita d'espínacs amb xampinyons logurt	Col saltejada amb alls Bacallà al vapor amb patates logurt	Crema de verdures Filet d'orada al forn amb patates Fruita del temps	Coliflor gratinada Llom a la planxa amb arròs saltat logurt	Sopa de pasta Varetes de lluç amb amanida logurt
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	
Tempura de verdures Torrada de pa amb pernil i formatge logurt	Espàrrecs saltejats amb pernil Llenguado a la llimona logurt	Crema de carbassa Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit	

Taula orientativa de les necessitats energètiques en funció del grup d'edat:

	3-6 anys	7-12 anys	13-16 anys	16-18 anys
Necessitats energètiques diàries	1.600Kcal	1.800Kcal	2.000Kcal	2.200Kcal

Menús elaborats pel dietista Juan Reverte d'ENDERMAR, diplomat en nutrició humana i dietètica.