

# QUINS ALIMENTS PREPAREM PER SOPAR?

## GRUPS D'ALIMENTS / RACIONS DIÀRIES RECOMANADES:



Consum setmanal: Ous (3- 4 racions) / Peix (3- 4 racions) / Llegums (2- 4 racions) / Fruits secs (3- 5 racions)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Si hem dinat...</b>	<p><b>FARINACIS</b> Arròs integral amb verdures</p> <p><b>OUS</b> Trita de formatge amb amanida</p> <p><b>GRUP DE LA FRUITA</b></p>	<p><b>FARINACIS</b> Macarrons gratinats</p> <p><b>CARN</b> Gall dindi rostit amb verdures</p> <p><b>GRUP DE LA FRUITA</b></p>	<p><b>LLEGUM</b> Cigrons amb bledes</p> <p><b>PEIX</b> Filet de dory arrebossat amb amanida</p> <p><b>GRUP DE LA FRUITA</b></p>	<p><b>VERDURES</b> Crema de carabassa</p> <p><b>CARN</b> Pollastre amb poma</p> <p><b>GRUP DELS LÀCTICS</b></p>	<p><b>FARINACIS</b> Sopa de peix</p> <p><b>CARN</b> Hamburguesa de vedella amb carabassó</p> <p><b>GRUP DE LA FRUITA</b></p>
<b>Què podem sopar?</b>	<p><b>VERDURES / FARINACIS</b> Sopa de pisto amb fideus</p> <p><b>PEIX</b> Peix al forn amb patates</p> <p><b>GRUP DELS LÀCTICS</b></p>	<p><b>VERDURES / LLEGUM</b> Crema de verdures</p> <p><b>OUS</b> Ou ferrat amb tomàquet</p> <p><b>GRUP DE LA FRUITA</b></p>	<p><b>VERDURES</b> Espinacs saltats amb panses i pinyons</p> <p><b>CARN</b> Filet de vedella amb motlle d'arròs</p> <p><b>GRUP DELS LÀCTICS</b></p>	<p><b>FARINACIS</b> Espaguetis amb formatges</p> <p><b>PEIX</b> Salmó al forn amb verduretes</p> <p><b>GRUP DE LA FRUITA</b></p>	<p><b>VERDURES</b> Verdura de l'àvia (mongeta, patata, pastanaga...)</p> <p><b>OUS</b> Trita de patates amb amanida</p> <p><b>GRUP DELS LÀCTICS</b></p>