

MENÚ GENERAL

Dinars escola

Primer plat	Segon plat
verdura i patates	llegum
verdura	carn o peix
arros o pasta	ou
patates, moniato, arròs, pasta	carn o peix
verdures	cereal
llegum	arros
llegum	ou

Proposta de sopars a casa

Primer plat	Segon plat
verdura i cereal	peix o carn
amanida	llegum o quinoa
verdura amb patata	peix
amanida	ou
verdura amb llegum	ou
verdura o amanida	carn o peix
verdura o amanida	cereal o tubercle

Què entenem per...?

- **Cereal:** cuscus, quinoa, arròs, pasta, fajol, mill, blat de moro, ordi, civada, bulgur.
- **Llegum:** pot ser hummus o pasta de llegum, llegum de pot, saltejades, guisades en amanida, en puré.
- **Pasta:** pot ser italiana (macarrons, espirals, espaguetis), de sopa, canelo/lasanya, cuscus...

- Es pot oferir **pa** en els sopars per acompanyar.
- Sempre pot haver-hi **verdura** per acompanyar tant en el primer plat com en el segon

Agafant la proposta de sopars a casa, aquí et deixem dos propostes de sopars setmanals com a exemple a seguir:

1a proposta d'exemple de sopars a casa

- Arròs amb samfaina. Seitons fregits.
- Cruditès d'hortalisses (pastanaga, cogombre, pebrot, fulles endivia) amb hummus.
- Crema de carabassa. Llobarro al forn amb patates.
- Tomàquet amb olives i alfabetilla. truita francesa amb pa integral amb tomaquet i oli.
- Llenties saltejades amb carabassó i bròquil. Ou passat per aigua.
- Fajitas de blat de moro farcides de pit de pollastre a la planxa i tires de pebrot tricolor saltejat.
- Pizza integral de verdures (xampinyons, espinacs, ceba, albergínia).

2a proposta d'exemple de sopars a casa

- Wok de verdures amb pasta integral i tires de gall d'indi al curri.
- Amanida amb mongetes blanques, tomaquet, nous, olives, creixens.
- Broquil amb moniato al vapor i salmo a la planxa.
- Remenat d'ou amb alls tendres i champinyons. Amanida de tomaquet i blat de moro.
- Creps de farina de cigró farcides d'espinacs, tomàquet madur i ou dur.
- Amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives negres. Broquetes de pit de pollastre a la planxa amb xampinyons i carabassó.
- Amanida de quinoa amb alvocat, tomàquet cherri, ravanets, pastanaga i pesto de pèsol amb alfabetilla i pinyons.