

S'han d'adaptar els menús per aquells nenes amb trastorns al·lèrgics (gluten, lactosa,...)

En el sopar hi han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar.

- farinacis: pasta, arròs, patates i llegums. - verdures i hortalisses. - aliments proteics: carn, aus, peix i ous, - fruita i/o làctics.
- aliments greixosos (preferentment oli d'oliva). - aigua.

Amb tot i això, en el sopar l'aportació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions de més fàcil digestió.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Setmana 1	Dinar	Fecula: Pasta Peix amb verdura Làctic	Verdura: mongeta Carn vermella amb verdura Fruita	Fecula: cigrons Ou (fruita) amb verdura Fruita	Sopa d'au Carn blanca amb patates Fruita	Crema de verdura Peix amb verdura Làctic
	Sopar	Sopa de verdures Mol·luscs (Sopa amb patates) Fruita	Verdura (+panses i pinyons) Ou (fruita) amb verdura Fruita	Crema de verdura Carn blanca amb fecula(arròs) Làctic:iogurt amb fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Verdura (saltada) Fecula (pasta i tomaquet) Formatge amb fruits secs
Setmana 2	Dinar	Arròs amb tomaquet Peix amb verdura Làctic	Crema de verdura Carn vermella amb verdura Fruita	Fecula: estofat lletíes Carn Blanca i verdura Fruita	Fecula: pasta fideuà Peix amb verdura Fruita	Verdura: amanida Carn Vermella amb verdura Làctic: Gelat
	Sopar	Verdura (trinxat) Ou (fruita) amb espinacs Fruita (complota)	Verdura (gratinada) Peix blau i salsa tomaquet Làctic	Brou de verdura i carn blanca Peix (bunyols de bacallà) Flam	Verdura (tomaquets farcits) Carn vermella i verdura Làctic	Crema de llegums Fecula i verdura (Pizza) Fruita (poma al forn)
Setmana 3	Dinar	Verdura (amanida) Peix amb verdura Làctic	Verdura i fecula (patata) Carn vermella amb verdura Fruita	Fecula (pasta) i verdura Peix amb verdura Fruita seca	Fecula (arròs paella) Carn blanca amb verdura Fruita	Sopa d'au Ou (fruita) amb verdura Fruita amb alnivivar
	Sopar	Sopa de verdures Ou (fruita de gambes) Fruita del temps	Fecula: estofat lletíes i carn Làctic	Sopa manestron (pasta, verdures,...) Canions de verdura Fruita (bol mandarina/Kiwi)	Crema (cigrons) peix (Verat al forn) Pastis	Verdura (espinacs) Carn Vermella amb verdura Làctic
Setmana 4	Dinar	Fecula: Pasta Mol·luscs amb verdura Làctic	Fecula: estofat lletíes Ous amb verdura Fruita	Fecula: arròs Carn vermella amb verdura Fruita	Crema de verdura Peix amb verdura Fruita	Verdura: amanida Carn blanca amb verdura Làctic
	Sopar	Verdura (Graellada) Carn blanca (gall d'indi) Fruita (macedonia)	crema verdures Broixeta de peix Gelatina amb fruita	Verdura (saltada) Pasta amb salsa tomaquet Làctic: iogurt	Verdura (trinxat de col) Ous al plat, pebrot i tomaquet Fruita (rodanxes torça amb mel)	Verdura Mol·lusc (calamars romana) Flam

Grups d'aliments:

Verdura: Enciam, pastanaga, tomaquet, moresc, mongeta, espinacs, col,....

Fecula: pa, arròs, pasta, llegums (cigrons, lletíes), patata,....

Proteïna: Peix (Peix balau: sardina, salmó, tonyina,... / Peix Blanc: llenguado, rap, lluç,...), Mol·luscs (sepia, clammar,...), Carns Blanques (pollastre, conill), Carns Vermells (vedella, porc, xai,...), Ous, Formatge,....

Postre: Fruita, Làctic (iogurt, flam, petit Suisse), Gelats,....

Freqüència consum (Díes)

Arròs 1-2 / Pasta 1-2 / Llegums 1-2 (lletíes, mongetes, cigrons, pèsols i faves) / Patata 0-2

Verdures i hortalisses cuites 1-2 / Verdures i hortalisses crues 0-1 (ja que crues és freqüent que apareguin com a quantificació del segon plat)

Peix i mol·luscs (blanc, blau, sépia, calamars) 1-2

Ous (fruita, dur, ferrat, al forn) 1-2

Carn (aus, porc, vedella, bou, xai, conill) 2-3

Fruita fresca 3-4 (poma, plàtan, taronja, mandarina, cirera, kiwi, etc.) / Fruita en almívar 0-1 / Fruita seca 0-1 / Làctics (iogurt, flam, formatge) 1 / Pastisseria esporàdicament