

**Les bases per elaborar els sopars:**

- Els sopars han de ser complementaris del dinar.
  - És un moment tan important com el dinar. S'ha d'estructurar-los igual, un primer plat, un segon plat, les postres, guarnició i com a beguda aigua. Es pot acompanyar amb pa.
  - Han de ser lleugers però equilibrats, per tal de no interferir amb el son i el descans del nen/nena. Cal doncs incorporar tres grups d'aliments bàsics + guarnició + postres corresponents en l'àpat:
- 1.- Verdures/hortalisses
  - 2.- Cereals (arròs, pasta, cous cous,...) o tubercles o llegums
  - 3.- Carn ó peix (blanc ó blau) o ous o llegums
  - 4.- Guarnició: Postres (fruita o iogurt).

**Freqüència setmanal d'aliments entre els dinars si sopars:**

Verdures/hortalisses: dos cops al dia. Un per dinar i altre per sopar. Almenys un cop al dia en forma d'amanida crua.

Llegums: 2- 4 cops/setmana

La resta dels dies patata, arròs o pasta o altres cereals (preferentment integrals).

Peix: 3-4/setmana Potenciar peix blau (sardines, boquerons, salmó, tonyina..).

Ous: 3-4 racions. Compte amb els arrebossats, flams, etc.

La resta alternar la carn magre de vedella (1-2 cops/set), filet de porc, pollastre, gall dindi, conill. Evitar carns grasses: xai, ànec, i els processats: botifarra, salsitxes, hamburgueses comercials etc.

Fruita: 3 peces al dia.

Les coccions seran lleugeres: bullit, al vapor, al forn, a la papillota, planxa, etc.

Per tal de potenciar la proteïna vegetal de bona qualitat i disminuir el consum de proteïna animal podem elaborar l'àpat de la següent manera:

OPCIÓ A: Verdures/hortalisses/amanides + cereals amb les llegums (exemple: llenties amb arròs i amanida). En aquest àpat no cal consumir ni carn, ni peix, ni ou.

OPCIÓ B: Verdures/hortalisses/amanides + llegums. En aquest àpat no cal consumir ni carn, ni peix, ni ou. En aquest cas, s'aconsella que l'altre àpat realitzat estigui present el grup de cereals preferentment integrals(arròs, pasta, espelta...), per tal de formar així la proteïna de bona qualitat de tot el dia.

OPCIO C: Verdures/hortalisses/amanides + tofu o seità ó derivats proteïna vegetal + cereals/tubercles (preferentment integrals)

**Ha de ser un àpat variat, però que no sigui copiós. Les quantitats han d'anar d'acord segon l'edat, el sexe, l'activitat física i la complexió del nen.**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
MENÚ A	Crema de porros i pastanaga Xai planxa amb carbassó planxa	Arròs amb pèsols i pernil Sonsos fregits amb cogombre i tomàquet	Menestra de verdura Truïta de xampinyons amb rodanxes de tomàquet	Espirals integrals amb verdures Llom planxa	Amanida variada amb fruits secs Pizza vegetal i tonyina
MENÚ B	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Amanida de tomàquet amb julivert Amanida de cigrons amb formatge fresc	Crema de meló amb virutes de pernil Llobarro i patates al forn amb romani	Gaspatxo Mongetes seques amb ceba i gambetes saltejades	Cous cous amb verdures Llenguado planxa	Amanida de tomàquet i poma Truïta de patata
MENÚ C	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Plat combinat: Hamburguesa vegetal + amanida + arròs integral	Amanida de patata (patata, olives, pebrot) Broxeta de gall dindi	Crema de verdures amb pèsols Truïta de carbassó	Amanida de pasta integral Boquerons	Torrada amb formatge fregit i nous
MENÚ D	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Verdura amb patata Bruixa amb all i julivert	Amanida de llegums amb bacallà esqueixat	Amanida amb alvocat i formatge fresc Quinoa amb pistó de verdures i daus de tofu	Plat combinat: Arròs blanc amb arròs salvatge saltejat amb Gall dindi planxa i amanida	Amanida amb fruits secs Entrepà de truita francesa

