

EXEMPLE DE MENÚ SETMANAL PER A NENS I ADOLESCENTS

	ESMORZAR	M. MATÍ	DINAR	BERENAR	SOPAR	RACIONS D'ALIMENTS
DILLUNS	Llet i cacau Torrades amb melmelada	Plàtan. Galetes tipus maria	Colzes amb carn picada Triangles de peix amb amanida fruita	Iogurt natural amb fruits secs	Menestra de verdures Trita de formatge pa Fruita	2 R làctic 4 R farinaci 2 R Verdura 2 R proteïna 3 R fruita 3 R greixos
	làctic, farinaci i sucres	Fruita, farinaci, sucres i greixos	Farinaci, proteïna verdura crua, fruita i greixos	Làctic i fruita seca	Verdura, farinaci, proteïna, làctic fruita i greixos	
DIMARTS	Llet amb cereals Maduixes trossejades	Entrepà de pernil	Cigrons amb patata Botifarra planxa amb amanida fruita	Pa amb codony i formatge	Sopa de peix Bunyols de bacallà amb mongeta tendra fruita	2 R làctic 5 R farinaci 2 R verdura 3 R proteïna 3 R fruita 3 R greixos
	Làctic, farinaci i fruita	Farinaci, proteïna i greixos	Llegum, farinaci, proteïna verdura crua, fruita i greixos.	Farinaci, sucres i làctic	Farinaci, proteïna, verdura, greixos, i fruita	
DIMECRES	Suc de fruita natural Iogurt amb galetes	pa amb xocolata	Puré de verdura Cap de llom rostit Fruita	Batut de fruites	Trita de patates i carbassó Tomata crua làctic	3 R làctic 4 R farinaci 2R verdura 2R proteïna 3R fruita 4 R greixos
	Fruita, làctic, farinaci sucres i greixos	Farinaci, sucres i greixos	Verdura, farinaci, proteïna, greixos i fruita	Fruita i làctic	Farinaci, proteïna, verdura verdura crua , greixos i làctic	
DIJOUS	Iogurt amb plàtan i galetes	Entrepà de tonyina	Patata, pèsol i pastanaga Pollastre al forn amb carxofes i xampinyons fruita	Got de llet Torrades amb mel i mató	Puré de llenties Sardines sense espines arrebossades amb tomàquet cru Fruita i Iogurt	3 R làctic 4½R farinaci 2R verdura 3R proteïna 3R fruita 4R greixos
	Làctic, fruita, farinaci, sucres i greixos	Farinaci, proteïna i greixos	Farinaci, proteïna, verdura, fruita i greixos	Làctic, farinaci i sucres	Farinaci, verdura crua, proteïna, fruita, greixos i làctic	
DIVENDRES	Llet amb cereals integrals o muesli	Fruita Entrepà d'embotit	Arròs amb tomata Trita pernil dolç amb amanida fruita	Una pera petita 4 galetes	Pizza vegetal flam	2R làctic 5R farinaci 2R verdura 2R proteïna 3R fruita 4R greixos
	Làctic i farinaci	Fruita, farinaci, proteïna i greixos	Farinaci, proteïna, verdura crua, greixos i fruita	Fruita, farinaci, sucres i greixos	Farinaci, verdura, greixos i làctic	
DISSABTE	Llet bikini fruita	Fruita seca	Espaguetis al fruti di mari Amanida tropical làctic	Llet Pa de pessic	Salmó amb verduretes en papillota pa Macedònia de fruites Iogurt	3R làctic 4R farinaci 2R verdura 3R proteïna 3R fruita 4R greixos
	Làctic, farinaci, proteïna, greix i fruita	fruita seca	Farinaci, proteïna, verdura crua, fruita, greixos I làctic	Làctic, farinaci, sucres i greixos	Verdura, farinaci, proteïna i fruita	
DIUM FNGF	Got de llet Ensaïmada	batut de fruites	Crema clara de verdures Paella Plàtan laminat amb xocolata desteta	Llet crispetes	Entrepà vegetal (ou, enciam i tomàquet) fruita	3R làctic 4R farinaci 2R verdura 2R proteïna

Làctic, farinaci, sucres i greixos

Fruita i làctic

Verdura, farinaci, proteïna, greix, fruita i sucres

Làctic, farinaci i greix

Farinaci, verdura crua, proteïna, greix i fruita

3R fruita
4R greixos

Aquest menú és una proposta que pot ser modificada en funció de l'organització, els hàbits familiars i l'època de l'any. Està pensat per a l'època de tardor-hivern, però de cara a la primavera i l'estiu es poden fer canvis per amanides de pasta i llegums i també per cremes fredes.

Els dinars de dilluns a divendres han estat extrets d'un menú típic escolar per tal de complementar els sopars. Tots els àpats han d'anar acompanyats de pa i aigua.

Avans d'anar es pot prendre un got de llet.