

MENÚ SOPARS OCTUBRE 2021

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Cereal + verdura
	Segon					Peix blanc
	Guarnició					Amanida crua
	Postres					logurt natural
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	Cereal	Patata + verdura	Llegum + verdura	Arròs + hortalisses	Patata + verdura
	Segon	Peix blau + verdura	Ou	Carn blanca	Peix blanc	Carn blanca + hortalisses
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		11	12	13	14	15
3a Setmana	Primer	Llegum + verdura	Patates + hortalisses	Arròs	Cereals + hortalisses	Llegums + verdures
	Segon	Peix blau + verdura	Peix blanc	Carn blanca + hortalisses	Carn vermella + verdures	Ou
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Llegum + verdura	Arròs + hortalisses	Cereal	Llegums + verdures	Patata amb verdura
	Segon	Carn blanca + hortalisses	Carn vermella	Peix blanc + verdura	Carn blanca + verdures	Ou + hortalisses
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		25	26	27	28	29
5a Setmana	Primer	Cereal + verdura	Llegum	Cereal + hortalisses	Arròs	Patata
	Segon	Peix blanc	Carn blanca + verdures	Ou	Carn vermella + verdura	Peix blau + verdures
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.