

MENÚ NOVEMBRE 2018 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		5	6	7	8	9
1a Setmana	Primer	Llegum i verdura	Arròs i hortalisses	Cereal	Llegums i verdures	Patata amb verdura
	Segon	Carn blanca i hortalisses	Carn vermella	Peix blau i verdura	Carn blanca i verdures	Ou i hortalisses
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		12	13	14	15	16
2a Setmana	Primer	Cereal i verdura	Llegum	Cereal i hortalisses	Arròs	Patata
	Segon	Peix Blanc	Carn blanca i verdures	Ou	Carn vermella i verdura	Peix blau i verdures
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
4a Setm		19	20	21	22	23
3a Setmana	Primer	Llegum i verdura	Cereal i hortalisses	Patata i verdura	Arròs i hortalisses	Llegums i verdura
	Segon	Carn vermella i hortalisses	Peix blanc i verdures	Carn blanca	Ou i verdures	Peix blanc
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		26	27	28	29	30
4a Setmana	Primer	Patata i verdura	Cereal i verdura	Llegum	Arròs i verdura	Llegums i verdures
	Segon	Peix blau i hortalisses	Carn blanca	Peix blanc i patata	Ou i hortalisses	Carn blanca i hortalisses
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural

Nutricionista: Gemma Oña (CAT/0719)