

MENÚ OCTUBRE 2018 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3	4	5
1a Setmana	Primer	Patata i verdura	Cereal i verdura	Llegum	Arròs i verdura	Llegum i verdura
	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
		8	9	10	11	12
2a Setmana	Primer	Llegum i verdura	Pasta	Cereal i verdura	Arròs i verdura	FESTA
	Segon	Carn blanca i hortalisses	Peix blanc i verdures	Ou i hortalisses	Carn vermella	
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	
		15	16	17	18	19
3a Setmana	Primer	Llegum i verdura	Patata i verdures	Arròs	Llegum i verdura	Cereal i verdura
	Segon	Carn vermella	Peix blanc i verdures	Peix blau i verdura	Ou	Peix blanc
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		22	23	24	25	26
4a Setmana	Primer	Cereal	Patata i verdura	Llegum i verdura	Arròs i hortalisses	Patata i verdures
	Segon	Peix blau i verdura	Ou	Carn blanca	Peix blanc	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
		29	30	31	Amanida crua	
5a Setmana	Primer	Llegum i verdures	Patata i hortalisses	Arròs		
	Segon	Peix blau i verdures	Peix blanc	Carn blanca i hortalisses		
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua		
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural		

Nutricionista: Gemma Oña (CAT/0719)