

## MENÚ GENER 2019 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>1a Setmana</b>	Primer	<b>FESTA!</b>	Patata + hortalisses	Arròs	Cereal + hortalisses	Llegum + verdures
	Segon		Peix blanc	Carn blanca + hortalisses	Carn vermella + verdures	ou
	Guarnició		Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre		Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>2a Setmana</b>	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
		<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>3a Setmana</b>	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
		<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>4a Setmana</b>	Primer	Llegum i verdura	Cereal i hortalisses	Patata i verdura	Arròs i hortalisses	
	Segon	Carn vermella i hortalisses	Peix blanc i verdures	Carn blanca	Ou i verdures	
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.