

MENÚ FEBRER 2019 (SOPARS)

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