

## MENÚ MARÇ 2019 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						<b>1</b>
1a Setmana	Primer					Llegum + verdura
	Segon					Peix blanc
	Guarnició					Amanida crua
	Postre					logurt natural
		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
2a Setmana	Primer	<b>FESTA</b>	Cereal + verdura	Llegum + verdura	Arròs i verdura	Llegum + verdura
	Segon		Carn blanca	Peix blau + patata	Ou + hortalisses	Carn blanca + hortalisses
	Guarnició		Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre		Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
3a Setmana	Primer	Llegum + verdura	Pasta	Cereal + verdura	Arròs + verdura	Patata + verdures
	Segon	Carn blanca + hortalisses	Peix blanc + verdures	Ou + hortalisses	Carn vermella	Peix blau
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
		<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
4a Setmana	Primer	Llegum + verdura	Patata + verdures	Arròs	Llegum + verdura	Cereal + verdura
	Segon	Carn vermella	Carn blanca	Peix blau + verdura	Ou	Peix blanc
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
		<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
5a Setmana	Primer	Cereal	Patata + verdura	Llegum + verdura	Arròs + hortalisses	Patata + verdura
	Segon	Peix blau + verdura	Peix blanc	Carn blanca	Ou	Carn blanca + hortalisses
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.