

MENÚ ABRIL 2019 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3	4	5
1a Setmana	Primer	Llegum i verdura	Patata i hortalisses	Arròs	Cereal i hortalisses	Llegum i verdura
	Segon	Peix blau	Carn vermella i verdures	Carn blanca i hortalisses	Peix blanc	Ou
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
		8	9	10	11	12
2a Setmana	Primer	Llegum i verdura	Arròs i hortalisses	Cereal	Llegum i verdures	Patata amb verdura
	Segon	Carn vermella	Peix blanc	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	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
		15	16	17	18	19
3a Setmana	Primer	<h1>SETMANA SANTA</h1>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					
		22	23	24	25	26
4a Setmana	Primer	<h1>FESTIU</h1>	Arròs i verdura	Cereal i hortalisses	Llegum	Patata
	Segon		Carn blanca i verdures	Ou	Carn vermella	Peix blau i verdures
	Guarnició		Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre		logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
		29	30			
5a Setmana	Primer	Llegum	Cereals i hortalisses			
	Segon	Carn vermella i hortalisses	Peix blanc i verdures			
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua			
	Postre	logurt natural	logurt natural			

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.