

MENÚ JUNY 2019 SOPARS

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		3	4	5	6	7
1a Setmana	Primer	Verdures + llegum	Arròs	Patata + hortalisses	Cereal + hortalisses	Llegum + verdures
	Segon	Peix blau	Ou	Carn blanca + hortalisses	Carn vermella + verdures	Peix blanc
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural
		10	11	12	13	14
2a Setmana	Primer	FESTA	Llegum + verdura	Cereal	Llegum + verdures	Patata amb verdura
	Segon		Peix blanc + hortalisses	Peix blau + verdura	Carn blanca + verdures	Ou + hortalisses
	Guarnició		Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre		logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural
		17	18	19	20	21
3a Setmana	Primer	Cereal + verdura	Llegum	Cereal + hortalisses	Arròs + verdura	Patata
	Segon	Peix blanc	Carn blanca + verdures	Ou	Carn vermella	Peix blau + verdures
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de la temporada
		24	25	26	27	29
4a Setmana	Primer	BONES VACANCES!				
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					
5a Setmana	Primer					
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.