

## MENÚ MAIG 2019 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a Setmana	Primer			1	2	3
	Segon			<b>FESTA</b>	Arròs + hortalisses	Llegum + verdura
	Guarnició				Ou + verdures	Peix blanc
	Postre				Amanida crua	Amanida crua
	Fruita de la temporada	logurt natural				
		6	7	8	9	10
2a Setmana	Primer	Patata + verdura	Cereal + verdura	Llegum + verdura	Arròs	Llegum + verdura
	Segon	Peix blanc + hortalisses	Carn blanca	Peix blau + patata	Ou + hortalisses	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
		13	14	15	16	17
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
		20	21	22	23	24
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
		27	28	29	30	31
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.