

## MENÚ OCTUBRE 2019 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1a Setmana	Primer		Cereal i verdura	Llegum	Arròs i verdura	Llegum i verdura
	Segon		Carn blanca	Peix blanc i patata	Ou i hortalisses	Carn blanca i hortalisses
	Guarnició		Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre		Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
2a 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
		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
3a 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
		<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
4a Setmana	Primer	Cereal	Patata i verdura	Llegum i verdura	Arròs i hortalisses	Patata i verdures
	Segon	Peix blau i verdura	Ou	Carn blanca	Peix blanc	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
		<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
5a Setmana	Primer	Llegum i verdures	Patata i hortalisses	Arròs	Llegum i verdures	
	Segon	Peix blau i verdures	Peix blanc	Carn blanca i hortalisses	Ou	
	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.