

## MENÚ GENER 2020 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		6	7	8	9	10
1a Setmana	Primer	<b>FESTA!</b>	<b>FESTA!</b>	Arròs	Cereal + hortalisses	Llegum + verdures
	Segon			Carn blanca + hortalisses	Carn vermella + verdures	ou
	Guarnició			Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre			logurt natural	logurt natural	logurt natural
		13	14	15	16	17
2a Setmana	Primer	Llegum i verdura	Arròs i hortalisses	Cereal	Llegums i verdures	Patata amb verdura
	Segon	Carn blanca i hortalisses	Carn vermella	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	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		20	21	22	23	24
3a Setmana	Primer	Cereal i verdura	Llegum	Cereal i hortalisses	Arròs	Patata
	Segon	Peix Blanc	Carn blanca i verdures	Ou	Carn vermella i verdura	Peix blau i verdures
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		27	28	29	30	31
4a Setmana	Primer	Llegum i verdura	Cereal i hortalisses	Patata i verdura	Arròs i hortalisses	Llegum i verdura
	Segon	Carn vermella i hortalisses	Peix blanc i verdures	Carn blanca	Ou i verdures	Peix blanc
	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.

L'AEI Institut Montserrat treballa per oferir als alumnes un menjar de qualitat, és per això que entre els nostres proveïdors està La Fageda (empresa amb un gran projecte social que ens serveix els làctics), Casa Ametller (fruita i verdura de proximitat i fresca), Fidemus (peix fresc), etc.