

MENÚ FEBRER 2020 (SOPARS)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		3	4	5	6	7
2a Setmana	Primer	Patata i verdura	Cereal i verdura	Llegum	Arròs i verdura	Llegum i verdura
	Segon	Peix blau i hortalisses	Carn blanca	Peix blanc i patata	Ou i hortalisses	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
		10	11	12	13	14
3a 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
		17	18	19	20	21
4a 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
		24	25	26	27	28
5a Setmana	Primer	FESTA	Patata i verdura	Llegum i verdura	Arròs i hortalisses	Cereal
	Segon		Ou	Carn blanca	Peix blanc	Peix blau i verdura
	Guarnició		Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postre		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.