

MENÚ SOPARS JUNY 2021

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2	3	4
1a Setmana	Primer		Pasta	Cereal + verdura	Llegum + verdura	Patata + verdura
	Segon		Peix blanc + verdura	Ou + hortalisses	Carn vermella	Peix blau
	Guarnició		Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres		logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
		7	8	9	10	11
2a Setmana	Primer	Llegum + verdura	Patata + verdura	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
	Postres	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
		14	15	16	17	18
3a Setmana	Primer	Patata + verdura	Llegum + verdura	Patata + verdura		
	Segon	Peix blau + verdura	Carn blanca	Peix blanc		
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua		
	Postres	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada		
		21	22	23	24	25
4a Setmana	Primer	BONES VACANCES!				
	Segon					
	Guarnició					
	Postres					

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.