

## MENÚ SOPARS JUNY 2022

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1a Setmana	Primer			Cereal	Llegum + verdures	<b>FESTIU</b>
	Segon			Peix blau + verdura	Carn blanca + verdures	
	Guarnició			Amanida crua	Amanida crua	
	Postres			Fruita de temporada	logurt natural	
		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
2a Setmana	Primer	<b>FESTIU</b>	Cereal + verdura	Llegum + verdura	Arròs	Llegum + verdura
	Segon		Carn blanca	Peix blau + Patata	Ou + hortalisses	Carn blanca + hortalisses
	Guarnició		Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua
	Postres		logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de la temporada
		<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
3a Setmana	Primer	Llegum + verdura	Arròs	Verdures + llegum	Cereal + hortalisses	Llegum + verdures
	Segon	Carn blanca + hortalisses	Peix blanc	Peix blau	Carn vermella + verdures	Ou
	Guarnició	Amanida Crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural
		<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
4a Setmana	Primer	Patata + verdura	Cereal + verdura	Llegum + verdura		
	Segon	Peix blanc + hortalisses	Carn blanca	Peix blau + Patata		
	Guarnició	Amanida crua	Amanida Crua	Amanida Crua		
	Postres	logurt natural	logurt natural	Fruita de la temporada		

\*Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada i compta amb sal iodada, peix fresc i ecològic, fruita i verdura fresca de Casa Ametller i arròs de km0.