

MENÚ SOPARS DESEMBRE 2022

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					1	2
1a Setmana	Primer				Arròs + verdures	Patata+verdures
	Segon				Carn vermella	Carn blanca
	Guarnició				Amanida crua	Amanida crua
	Postres				logurt natural	logurt natural
		5	6	7	8	9
2a Setmana	Primer	Llegums + verdures	FESTIU	Arròs	FESTIU	FESTIU
	Segon	Carn vermella		Peix blau + verdura		
	Guarnició	Amanida crua		Amanida crua		
	Postres	Fruta de la temporada		logurt natural		
		12	13	14	15	16
3a Setmana	Primer	Llegums + verdures	Patates + verdues	Cereals + verdures	Arròs + Verdures	Patata + verdures
	Segon	Carn vermella	Carn blanca	Ous + hortalisses	Carn blanca	Peix blau
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres	logurt natural	Fruta de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		19	20	21	22	23
4a Setmana	Primer	Cereal	Arròs	VACANCES de NADAL		
	Segon	Peix blau	Ou			
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua			
	Postres	logurt natural	logurt natural			
		26	27	28	29	30
5a Setmana	Primer	<i>Bones Festes!</i>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postres					

*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. *Els dimarts i dijous hi ha pa integral.