

## MENÚ MARÇ SOPARS 2023

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1a Setmana	Primer			Llegum + verdura	Arròs	Llegum + verdura
	Segon			Peix blau + Patata	Ou + hortalisses	Carn blanca + hortalisses
	Guarnició			Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua
	Postres			Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural
		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
2a Setmana	Primer	Llegum + verdura	Pasta	Arròs + verdures	Cereal + verdura	Patata + verdures
	Segon	Carn blanca + hortalisses	Peix blanc + verdura	Ou + hortalisses	Carn vermella	Peix blau
	Guarnició	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua
	Postres	logurt natural	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	Patata + verdures	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 la temporada	logurt natural	logurt natural
		<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
4a Setmana	Primer	Cereal	Patata + verdura	Llegum + verdura	Arròs + hortalisses	Patates + verdures
	Segon	Peix blanc	Peix blau + verdura	Carn blanca	Ou	Carn blanca + hortalisses
	Guarnició	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua
	Postres	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
4a Setmana	Primer	Verdures + llegums	Patata + hortalisses	Arròs	Cereal + hortalisses	Cereal + hortalisses
	Segon	Peix blau	Carn blanca + hortalisses	Carn vermella + verdures	Paix blanc	Peix blanc
	Guarnició	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida Crua	Amanida crua
	Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural

\*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.