

MENÚ SOPARS SETEMBRE 2023

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				6	7	8
1a Setmana	Primer			Cereal + verdura	Arròs + verdura	Llegum + verdura
	Segon			Carn blanca	Ou + hortalisses	Carn blanca + hortalisses
	Guarnició			Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres			Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural
		11	12	13	14	15
2a Setmana	Primer	Llegum + verdura	Pasta	Cereal + verdura	Arròs + verdures	Llegum
	Segon	Carn blanca + hortalisses	Peix blanc + verdures	Carn vermella	Ou + hortalisses	Peix blanc + Patata
	Guarnició	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres	logurt natural	Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		18	19	20	21	22
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	Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
		25	26	27	28	29
4a Setmana	Primer	FESTIU	Patata + verdura	Llegum + verdura	Arròs + hortalisses	Patata + verdura
	Segon		Ou	Carn blanca	Peix blanc	Carn blanca + hortalisses
	Guarnició		Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua	Amanida crua
	Postres		Fruita de la temporada	logurt natural	logurt natural	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.