


RECOMANACIONS SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	1) <u>Sopar</u> Verdura 2º Carn amb patates Fruita	2) <u>Sopar</u> 1º Pasta 2º Ous amb verdura Làctic	3) Sopar 1º Verdura 2º carn amb patates Làctic	4) Sopar 1º Pasta 2º Peix amb verdures Làctic	5) Dinar 1º Arròs 2º Ou amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Carn amb patates Làctic	6) Dinar 1º Llegums 2º Peix amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Carn amb patates Làctic
7) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Peix amb verdura Làctic	8) <u>Sopar</u> 1º Arròs 2º Ous amb patates Làctic	9) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Peix amb patates Làctic	10) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º carn amb verdures Fruita	11) <u>Sopar</u> 1er: Pasta 2n: Peix amb patates Làctic	12) Dinar 1º Arròs 2º Ou amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Carn amb patates Làctic	13) Dinar 1º Llegums 2º Peix amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Carn amb patates Làctic
14) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Peix amb patates Làctic	15) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Carn amb patates Fruita	16) <u>Sopar</u> 1º Arròs 2º Carn amb verdures Làctic	17) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Carn amb patates Làctic	18) <u>Sopar</u> 1º Llegum 2º Ou amb verdura Làctic	19) Dinar 1º Verdura 2º carn amb patates Fruita <u>Sopar</u> 1er: Llegums 2n: peix amb verdures Làctic	20) Dinar 1º Arròs 2º Peix amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Carn amb patates Làctic
21) <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Ou amb patates Làctic	22) <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Peix amb patates Fruita					