

RECOMANACIONS SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1)  <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Carn amb patates Fruita	2) <u>Sopar</u> 1º Pasta 2º ous amb verdura Làctic	3) <u>Sopar</u> 1º Llegums 2º Peix amb verdura Làctic	4) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Carn amb patates Làctic	5) <u>Sopar</u> 1º Arròs 2º Peix amb verdura Fruita	6) Dinar 1º Verdura 2º Peix amb patates Fruita <u>Sopar</u> 1º Llegums 2º Carn amb verdura Làctic	7) Dinar 1º Pasta 2º Carn amb verdura Làctic <u>Sopar</u> 1º verdura 2º Peix amb patata Fruita
8) <u>Sopar</u> 1º Patates 2º Ous amb arròs Làctic	9) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Carn amb patates Fruita	10) <u>Sopar</u> 1º Pasta 2º Peix amb verdures Làctic	11) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Peix amb patates Làctic	12) <u>Sopar</u> 1º Llegums 2º carn amb verdures Fruita	13) Dinar 1º Arròs 2º Ou amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Carn amb patates Làctic	14) Dinar 1º Llegums 2º Peix amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Carn amb patates Làctic
15) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º carn amb patates Fruita	16) <u>Sopar</u> 1º Pasta 2º Peix amb patates Fruita	17) <u>Sopar</u> 1º Arròs 2º Ou amb verdura Fruita	18) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Carn amb patates Fruita	19) <u>Sopar</u> 1º Pasta 2º carn amb verdures Fruita	20) Dinar 1º Verdura 2º carn amb patates Fruita <u>Sopar</u> 1er: Llegums 2n: peix amb verdures Làctic	21) Dinar 1º Arròs 2º Peix amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Carn amb patates Làctic
22) <u>Sopar</u> 1º Arròs 2º Ou amb verdures Fruita	23) <u>Sopar</u> 1º Llegum 2º Carn amb verdura Fruita	24) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Carn amb patates Fruita	25) <u>Sopar</u> 1º Arròs 2º peix amb verdures Fruita	26) <u>Sopar</u> 1º Verdura 2º Carn amb verdura Fruita	27) Dinar 1º Llegums 2º Peix amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Ou amb patates Làctic	28) Dinar 1º Arròs 2º Carn amb verdura Fruita <u>Sopar</u> 1er: Verdura 2n: Peix amb patates Làctic 