Recomanacions per sopar

	dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres			
	11-10	15-11	20-12	sopar	7-9	12-10	16-11	21-12	sopar	8-9	13-10	17-11	22-12	sopar	9-9	14-10	18-11	sopar	10-9	15-10	19-11	sopar
S1	patata			Fèfula 1r.	arròs				Verdura 1r.	llenties amb verdures				Fècula 1r.	espirals			Verdura 1r.	brou d'au i pasta			Verdura 1r.
	mogeta tendra			llegums 1/2 r.	salsa tomàquet				llegums 1/2 r.					Verdura 1/2 r.	salsa tonyina			Verdura 1/2 r.				llegums 1/2 r.
				Ou 1r.	ou dur				Peix 1r.					Carn d'au 1r.	formatge			Peix blau 1r.				Carn magra 1r
	vedella amb xampis			Fruita	pollastre arrebossat				Fruita	lluç al forn amb patata i ceba				Làctic	botifarra			Fruita	trutia de patates			Làctic
	amanida				amanida					amanida					amanida				amanida			
	pa				pa					pa					pa				pa			
	fruita				fruita					fruita àcida					iogurt				fruita			
	13-9	18-10	22-11	sopar	14-9	19-10	23-11		sopar	15-9	20-10	24-11		sopar	16-9	21-10	25-11	sopar	17-9	22-10	26-11	sopar
S2	macarrons			Verdura 1r	crema de verdures				Fècula 1r	arròs amb peix				Verdura 1r	patates estofades			Verdura 1r	cigrons amb verdures			Fècula 1r
	salsa verdures			Llegums 1/2 r.					Llegums 1/2 r.					Llegums 1/2 r.	amb gall dindi			Verdura 1/2 r.				Verdura 1/2 r.
	formatge			Carn magra 1r.					Peix 1r.					Ou 1r.				Peix blau 1r.				Formatge 1r.
	panga arrebossat			Fruita	magra de porc rostida				Làctic	hamburguesa de vedella				Fruita	truita de formatge			Làctic	pollastre a la llimona			Fruita
	amanida				amanida					amanida					amanida				amanida			
	pa				pa					pa					pa				pa			
	fruita				fruita					iogurt					fruita				frutia àcida			
	20-9	25-10	29-11	sopar	21-9	26-10	30-11		sopar	22-9	27-10	1-12		sopar	23-9	28-10	2-12	sopar	24-9	29-10	3-12	sopar
S3	fideus amb carn			Verdura 1r.	arròs				Verdura 1r.	mongetes estofades				Fècula 1r.	crema de carbassa			Fècula 1r.	brou de peix i pasta			Verdura 1r.
				Llegums 1/2 r.	salsa tomàquet				Verdura 1/2 r.					Verdura 1/2 r.				Llegums 1/2 r				Llegums 1/2
				Ou1r.					Peix blau 1r.					Peix blau 1r.				Ou 1r.				cam dau 1r.
	lluç amb salsa marinera			Làctic	magra planxa				Làctic	truita de carbassó				Làctic	pollastre amb ceba i poma			Fruita	mandonguilles de vedella			Làctic
					all i julivert														amb verdures			
	amanida				amanida					amanida					amanida				amanida			
	pa				pa					pa					pa				pa			
	fruita				fruita					fruita àcida					iogurt				fruita			
	27-9	1-11	6-12	sopar	28-9	2-11	7-12		sopar	29-9	3-11	8-12		sopar	30-9	4-11	9-12	sopar	1-10	5-11	10-12	sopar
S4	llenties amb arròs			Verdura 1 r.	espirals				Verdura 1 r.	Brou vegetal i pasta				Verdura 1 r.	patata, mongeta			Fècula 1 r.	arròs			Verdura 1 r.
				Verdura 1/2 r.	salsa de tomàquet i pernil				Llegums 1/2 r.					Llegums 1/2 r.	i pastanaga			Llegums 1/2 r.	salas de tomàquet			Verdura 1/2 r.
				Carn d'au 1r.	formatge				Ou 1r.					Peix 1r.				Peix blau 1r.				Carn d'au 1r.
	truita de pernil			Fruita	panga arrebossat				Làctic	tall rodó de carn picada amb salas de verdures				Fruita	gall dindi amb xampinyoms			Fruita	tilàpia amb salsa de porros			Làctic
	amanida				amanida					amanida					amanida				amanida			
	pa				pa					pa					pa				pa			
	fruita àcida				fruita					iogurt					fruita				fruita			
	4-10	8-11	13-12	sopar	5-10	9-11	14-12		sopar	6-10	10-11	15-12		sopar	7-10	11-11	16-12	sopar	8-10	12-11	17-12	sopar
S5	patates estofades amb peix			Verdura 1r.	crema de carbassó				Fècula 1r.	arròs tres delícies				Verdura 1r.	cigrons estofats amb carn			Fècula 1r.	espaguetis			Verdura 1r.
				Llegums 1/2 r.					Verdura 1/2 r.					Llegums 1/2 r.				verdura 1/2 r.	salsa tomàquet			Llegums 1/2r
				Ou 1r.					Carn d'au 1r.					Peix 1r.				Ou 1r.	formatge rallat			Peix 1r.
	salsitxes de pollastre al forn			Làctic	llom arrebossat				Fruita	vedella amb verdures				Fruita	cua de rap amb salsa d'ametlla			Fruita	truita de tonyina			Làctic
	amanida				amanida					amanida					amanida				amanida			
	pa				pa					pa					pa				pa			
	fruita				fruita					iogurt					fruita àcida				fruita			