

NOVEMBRE

Metista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011



Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita
---	--	--	--	---

PROPOSTA DE SOPARS

NOVEMBRE

Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llegum Hortalisses Fruita	5 Farinaci integral Ou Fruita	6 Verdures Peix Blau Petit Fruita	7 Farinaci integral Llegum Fruita	8 Hortalisses Pollastre Fruita
11 Llegum Hortalisses Fruita	12 Verdures Llom Fruita	13 Hortalisses Ou Fruita	14 Hortalisses Llegum Fruita	15 Verdura Peix blau petit Làctic
18 Llegum Hortalisses Fruita	19 Verdura Ou Fruita	20 Farinaci integral Llom Fruita	21 Llegum Hortalisses Fruita	22 Verdura Pollastre Fruita
25 Llegum Hortalisses Fruita	26 Hortalisses Ou Fruita	27 Llegum Hortalisses Fruita	28 Verdures Peix Blau Petit Fruita	29 Hortalisses Llegum Fruita

RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

MªCarmen Àvila

Metista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50

info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

EP

menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS