

PROPOSTA DE SOPARS

SOPARS Abril 2024



Consultoría de Nutrición,
Higiene y Seguridad
Alimentaria



Menús elaborats i supervisats per CENTAC GROUP S.L

Dilluns, 01 d'abril	Dimarts, 02 d'abril	Dimecres, 03 d'abril	Dijous, 04 d'abril	Divendres, 05 d'abril
Verdura Llegums Carn vermella Fruita de temporada	Verdura Farinacis Ou cuit Fruita de temporada	Verdura Farinacis Peix blanc Fruita de temporada	Verdura Llegums Carn blanca Fruita de temporada	Verdura Farinacis Peix blau Fruita de temporada
Dilluns, 08 d'abril	Dimarts, 09 d'abril	Dimecres, 10 d'abril	Dijous, 11 d'abril	Divendres, 12 d'abril
Verdura Llegums Carn blanca Fruita de temporada	Verdura Farinacis Peix blau Fruita de temporada	Verdura Farinacis Peix blanc Fruita de temporada	Verdura Llegums Ou cuit Fruita de temporada	Verdura Farinacis Carn vermella Fruita de temporada
Dilluns, 15 d'abril	Dimarts, 16 d'abril	Dimecres, 17 d'abril	Dijous, 18 d'abril	Divendres, 19 d'abril
Verdura Llegums Peix blau Fruita de temporada	Verdura Farinacis Ou cuit Fruita de temporada	Verdura Farinacis Carn blanca Fruita de temporada	Verdura Farinacis Carn vermella Fruita de temporada	Verdura Llegums Peix blanc Fruita de temporada
Dilluns, 22 d'abril	Dimarts, 23 d'abril	Dimecres, 24 d'abril	Dijous, 28 d'abril	Divendres, 26 d'abril
Verdura Farinacis Carn blanca Fruita de temporada	Verdura Llegums Ou cuit Fruita de temporada	Verdura Farinacis Peix blanc Fruita de temporada	Verdura Farinacis Peix blau Fruita de temporada	Verdura Llegums Carn vermella Fruita de temporada
Dilluns, 29 d'abril	Dimarts, 30 d'abril			
Verdura Farinacis Carn blanca Fruita de temporada	Verdura Llegums Ou cuit Fruita de temporada			

Alguns aclariments:

Farinacis (preferentment integrals): pa, pasta, arròs, patata.

Verdura: crua o cuita (es recomana mínim 1 cop al dia crua).

Llegum: cigrons, llenties, fesols, pèsols, etc.