

# Proposta de sopars

## Abril 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7 Verdura Llegums Peix blau Fruita de temporada	9 Verdura Farinacis Carn blanca Fruita de temporada	9 Verdura Farinacis Peix blanc Fruita de temporada	10 Verdura Llegums Carn vermella Fruita de temporada
13 Verdura Llegums Ou cuit Fruita de temporada	14 Verdura Farinacis Peix blanc Fruita de temporada	15 Verdura Llegums Carn blanca Fruita de temporada	16 Verdura Farinacis Carn vermella Fruita de temporada	17 Verdura Farinacis Peix blau Fruita de temporada
20 Verdura Llegums Ou cuit Fruita de temporada	21 Verdura Farinacis Peix blau Fruita de temporada	22 Verdura Farinacis Carn vermella Fruita de temporada	23 Verdura Farinacis Carn blanca Fruita de temporada	24 Verdura Llegums Peix blanc Fruita de temporada
27 Verdura Llegums Ou cuit Fruita de temporada	28 Verdura Farinacis Peix blanc Fruita de temporada	29 Verdura Farinacis Carn vermella Fruita de temporada	30 Verdura Llegums Peix blau 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.