PROPOSTA SOPARS NOVEMBRE 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema verdura Pollastre Iogurt natural	**3** Llegum Peix blanc Fruita de temporada	**4** Pasta Ou Fruita de temporada	**5** Verdura i patata Gall dindi Fruita de temporada	**6** Arròs Peix blanc Fruita de temporada
9 Crema de verdura Gall dindi Fruita de temporada	**10** Verdura i patata Pollastre Fruita de temporada	**11** Llegum Peix blanc Iogurt natural	**12** Arròs Ou Fruita de temporada	**13** Verdura amb patata Peix blanc Fruita de temporada
16 Pasta Pollastre Fruita de temporada	**17** Verdura amb patata Peix blanc Fruita de temporada	**18** Arròs Ou Fruita de temporada	**19** Crema de verdura Gall dindi Iogurt natural	**20** Llegum Ou Fruita de temporada
23 Verdura amb patata Vedella Fruita de temporada	**24** Arròs Ou Fruita de temporada	**25** Crema de verdura Peix blau Fruita de temporada	**JORNADA GASTRONÒMICA 26** Llegum Ou Fruita de temporada	**27** Pasta Pollastre Iogurt natural
30 Llegum Peix blanc Fruita de temporada				

· Prioritzeu els aliments frescos i poc processats. Com més natural sigui el que mengem, millor!

· Beveu aigua sovint. És la millor beguda per mantenir-nos hidratats.

· Hem d'evitar els sucs comercials i begudes ensucrades.

· Mengeu a poc a poc i amb tranquil·litat. Gaudir del menjar, mastegar bé i fer-ho en un ambient relaxat afavoreix una millor digestió.

Menú revisat per Irene Vázquez, dietista-nutricionista col·legiada (CAT003017)