

**RECOMANACIONS SOPARS:**

**OCTUBRE**



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



<b>Dilluns 7</b>	<b>Dimarts 8</b>	<b>Dimecres 9</b>	<b>Dijous 10</b>	<b>Divendres 11</b>
Verdura	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
<b>Dilluns 14</b>	<b>Dimarts 15</b>	<b>Dimecres 16</b>	<b>Dijous 17</b>	<b>Divendres 18</b>
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
<b>Dilluns 21</b>	<b>Dimarts 22</b>	<b>Dimecres 23</b>	<b>Dijous 24</b>	<b>Divendres 25</b>
Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
<b>Dilluns 28</b>	<b>Dimarts 29</b>	<b>Dimecres 30</b>	<b>Dijous 31</b>	<b>Divendres 1</b>
Verdura	Verdura	Amanida	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
Ou	Carn blanca	Proteïna vegetal		
Fruita	Postre làctic	Fruita		



@somvalors  
www.somvalors.com