

RECOMANACIONS SOPARS:

GENER



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



		Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
		Verdura	Amanida	Verdura
		Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal
		Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica