

RECOMANACIONS SOPAR:

MARÇ



SOM VALORS  
www.somvalors.com  
Telf. 934 274 734



	<b>Dimarts 1</b>	<b>Dimecres 2</b>	<b>Dijous 3</b>	<b>Divendres 4</b>
	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura cuita	Verdura cuita
	Peix blanc	Carn blanca	Ou	Proteïna vegetal
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada
<b>Dilluns 7</b>	<b>Dimarts 8</b>	<b>Dimecres 9</b>	<b>Dijous 10</b>	<b>Divendres 11</b>
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura cuita	Verdura cuita	Amanida
Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Carn blanca	Ou
Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada
<b>Dilluns 14</b>	<b>Dimarts 15</b>	<b>Dimecres 16</b>	<b>Dijous 17</b>	<b>Divendres 18</b>
Verdura cuita	Verdura cuita	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura cuita
Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou
Postre làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre làctic
<b>Dilluns 21</b>	<b>Dimarts 22</b>	<b>Dimecres 23</b>	<b>Dijous 24</b>	<b>Divendres 25</b>
Verdura cuita	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura cuita	Amanida
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blanc	Ou	Peix blau
Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre làctic
<b>Dilluns 28</b>	<b>Dimarts 29</b>	<b>Dimecres 30</b>	<b>Dijous 31</b>	
Pasta (sopa)	Verdura cuita	Amanida	Amanida	
Proteïna vegetal	Ou	Carn blanca	Peix blanc	
Postre làctic	Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada	



@somvalors  
www.somvalors.com

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