

RECOMANACIONS SOPARS:

MAIG



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Verdura (cuïta)	Verdura (cuïta)	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura (cuïta)
Proteïna vegetal	Peix blanc	Carn blanca	Ou	Peix blau
Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic	Postre làctic
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Pasta (sopa)	Verdura (cuïta)	Verdura (cuïta)	Verdura (cuïta)	Amanida
Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blanc	Ou	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura (cuïta)	Verdura (cuïta)	Verdura (cuïta)
Peix blau	Ou	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Verdura (cuïta)	Amanida	Verdura (cuïta)	Pasta (sopa)	Verdura (cuïta)
Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 30	Dimarts 31			
Verdura (cuïta)	Pasta (sopa)			
Peix blau	Carn blanca			
Fruita	Fruita			



@somvalors
www.somvalors.com

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