

RECOMANACIONS SOPAR:



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Amanida	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Pasta (sopa)
Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Amanida	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Pasta (sopa)	Verdura cuïta
Proteïna vegetal	Peix blanc	Carn blanca	Peix blau	Ou
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Verdura cuïta
Peix blanc	Carn blanca	Ou	Proteïna vegetal	Peix blau
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Verdura cuïta	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Amanida	Pasta (sopa)
Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Carn blanca
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

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