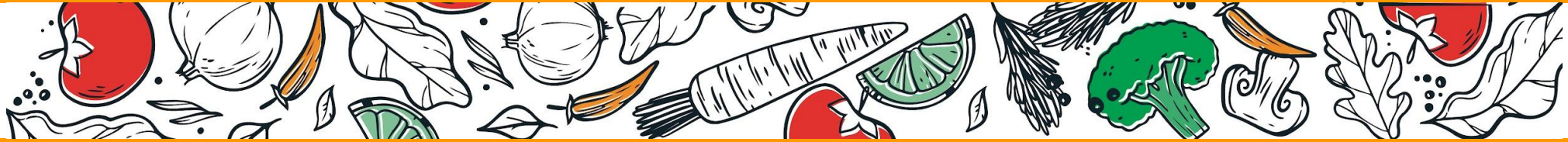


RECOMANACIONS DE SOPARS

GENER

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



Dilluns 10 Amanida	Dimarts 11 Verdura cuita	Dimecres 12 Amanida	Dijous 13 Verdura cuita	Divendres 14 Pasta (sopa)
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Carn blanca
Postre làctic	Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada	Postre làctic
Dilluns 17 Verdura cuita	Dimarts 18 Verdura cuita	Dimecres 19 Verdura cuita	Dijous 20 Amanida	Divendres 21 Pasta (sopa)
Carn blanca	Ou	Carn blanca	Peix blanc	Peix blau
Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada
Dilluns 24 Verdura cuita	Dimarts 25 Verdura cuita	Dimecres 26 Amanida	Dijous 27 Amanida	Divendres 28 Verdura cuita
Carn blanca	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc	Carn blanca
Postre làctic	Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada	Postre làctic
Dilluns 31 Verdura cuita				
Proteïna vegetal				
Postre làctic				



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho CAT000899
 Graduada en Nutrició Humana i Dietètica