

RECOMANACIONS SOPARS:

OCTUBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Amanida	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Pasta (sopa)
Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Carn blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Verdura cuïta	Verdura cuïta	FESTIU	Amanida	Pasta (sopa)
Peix blau	Proteïna vegetal		Ou	Carn blanca
Fruita	Postre làctic		Fruita	Postre làctic
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Verdura cuïta	Verdura cuïta	Pasta (sopa)	Verdura cuïta	Amanida
Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc	Ou	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Verdura cuïta	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura cuïta	Verdura cuïta
Carn blanca	Ou	Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 31				

FESTIU



@somvalors
www.somvalors.com