

RECOMANACIONS SOPARS:

SETEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



		Dimecres 6 Verdura cuïta Peix blau Fruïta	Dijous 7 Pasta (sopa) Proteïna vegetal Fruïta	Divendres 8 Amanida Peix blanc Postre làctic
Dilluns 11	Dimarts 12 Verdura cuïta Proteïna vegetal Fruïta	Dimecres 13 Verdura cuïta Peix blau Postre làctic	Dijous 14 Pasta (sopa) Ou Fruïta	Divendres 15 Amanida Carn blanca Postre làctic
FESTIU				
Dilluns 18 Pasta (sopa) Proteïna vegetal Fruïta	Dimarts 19 Verdura cuïta Peix blau Postre làctic	Dimecres 20 Verdura cuïta Ou Fruïta	Dijous 21 Verdura cuïta Carn blanca Fruïta	Divendres 22 Amanida Peix blanc Postre làctic
Dilluns 25 Amanida Peix blau Postre làctic	Dimarts 26 Verdura cuïta Ou Fruïta	Dimecres 27 Pasta (sopa) Peix blau Fruïta	Dijous 28 Verdura cuïta Proteïna vegetal Fruïta	Divendres 29 Verdura cuïta Carn blanca Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com

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