

RECOMANACIONS SOPARS:

NOVEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
			Verdura	Amanida
			Ou	Proteïna vegetal
			Postre làctic	Fruita
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc	Carn blanca	Ou
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura	Verdura
Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Carn blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1
Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Carn blanca	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com