

RECOMANACIONS SOPARS:

GENER



VALORS
somvalors.com
Tel. 934 274 734



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
Peix blau	Proteïna vegetal	Carn blanca	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com

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