

RECOMANACIONS SOPARS:

MARÇ



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



<b>Dilluns 4</b>	<b>Dimarts 5</b>	<b>Dimecres 6</b>	<b>Dijous 7</b>	<b>Divendres 8</b>
Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura
Carn blanca	Ou	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
<b>Dilluns 11</b>	<b>Dimarts 12</b>	<b>Dimecres 13</b>	<b>Dijous 14</b>	<b>Divendres 15</b>
Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
<b>Dilluns 18</b>	<b>Dimarts 19</b>	<b>Dimecres 20</b>	<b>Dijous 21</b>	<b>Divendres 22</b>
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
<b>Dilluns 25</b>	<b>Dimarts 26</b>	<b>Dimecres 27</b>	<b>Dijous 28</b>	<b>Divendres 29</b>

SETMANA SANTA



@somvalors  
www.somvalors.com

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