

RECOMANACIONS SOPARS:

MAIG



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blanc	Carn blanca	Ou	Proteïna vegetal	Peix blau
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Verdura	Verdura	Amanida	Verdura
	Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal
	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blanc	Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

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