

RECOMANACIONS SOPARS:

JUNY



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Proteïna vegetal	Peix blanc	Ou	Carn blanca	Peix blau
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blanc	Ou	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blanc	Ou	Peix blau
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

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