

RECOMANACIONS SOPARS:

OCTUBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Verdura	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres 1
Verdura	Verdura	Amanida	FESTIU	FESTIU
Ou	Peix blau	Proteïna vegetal		
Fruita	Postre làctic	Fruita		



@somvalors
www.somvalors.com

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