

RECOMANACIONS SOPARS:

DESEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Amanida	Verdura	Verdura		
Proteïna vegetal	Carn blanca	Ou	FESTIU	FESTIU
Fruita	Postre làctic	Fruita		
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura
Peix blau	Ou	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Carn blanca	Peix blanc	Ou	Proteïna vegetal	Peix blau
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27

BONES VACANCES!



@somvalors
www.somvalors.com

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