

# RECOMANACIONS SOPARS:

## FEBRER



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



<b>Dilluns 3</b>	<b>Dimarts 4</b>	<b>Dimecres 5</b>	<b>Dijous 6</b>	<b>Divendres 7</b>
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura	Amanida
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
<b>Dilluns 10</b>	<b>Dimarts 11</b>	<b>Dimecres 12</b>	<b>Dijous 13</b>	<b>Divendres 14</b>
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Peix blau	Ou	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita
<b>Dilluns 17</b>	<b>Dimarts 18</b>	<b>Dimecres 19</b>	<b>Dijous 20</b>	<b>Divendres 21</b>
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
<b>Dilluns 24</b>	<b>Dimarts 25</b>	<b>Dimecres 26</b>	<b>Dijous 27</b>	<b>Divendres 28</b>
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Peix blau	Ou	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic



@somvalors  
www.somvalors.com

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