

RECOMANACIONS SOPARS:

MAIG



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 5 Amanida Ou Fruita	Dimarts 6 Verdura Proteïna vegetal Fruita	Dimecres 7 Verdura Peix blau Postre làctic	Dijous 8 Verdura Carn blanca Fruita	Divendres 9 Pasta (sopa) Peix blanc Postre làctic
Dilluns 12 Amanida Ou Fruita	Dimarts 13 Pasta (sopa) Proteïna vegetal Fruita	Dimecres 14 Verdura Peix blau Postre làctic	Dijous 15 Verdura Carn blanca Fruita	Divendres 16 Verdura Peix blanc Postre làctic
Dilluns 19 Verdura Peix blau Postre làctic	Dimarts 20 Pasta (sopa) Ou Fruita	Dimecres 21 Verdura Proteïna vegetal Fruita	Dijous 22 Amanida Carn blanca Postre làctic	Divendres 23 Verdura Peix blanc Fruita
Dilluns 26 Verdura Peix blau Postre làctic	Dimarts 27 Verdura Ou Fruita	Dimecres 28 Pasta (sopa) Peix blanc Fruita	Dijous 29 Verdura Carn blanca Postre làctic	Divendres 30 Amanida Proteïna vegetal Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

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