

RECOMANACIONS SOPARS:

NOVEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

Llegenda d'al·lèrgens
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B	L	O	S	D	A	W	P	M	C	F	K	T	G
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits	Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci	Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam

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



@somvalors
www.somvalors.com

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