

RECOMANACIONS SOPARS:

GENER



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

Llegendes d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
			Dijous 8	Divendres 9
			Amanida	Verdura
			Peix blau	Carn blanca
			Fruita	Postre làctic
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com

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