

RECOMANACIONS SOPARS:

FEBRER



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



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



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís CAT002124
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica