

RECOMANACIONS SOPARS:

MARÇ



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



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



@somvalors
www.somvalors.com