

RECOMANACIONS SOPARS:

MAIG



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 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 |
|--------------------|---------------------|----------------|------------------|---------------------|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|

| Dilluns 4 | Dimarts 5 | Dimecres 6 | Dijous 7 | Divendres 8 |
|---------------|--------------|------------------|------------------|------------------|
| Verdura | Amanida | Amanida | Pasta (sopa) | Verdura |
| Carn blanca | Peix blanc | Proteïna vegetal | Peix blau | Ou |
| Postre làctic | Fruita | Fruita | Postre làctic | Fruita |
| Dilluns 11 | Dimarts 12 | Dimecres 13 | Dijous 14 | Divendres 15 |
| Verdura | Amanida | Pasta (sopa) | Verdura | Pasta (sopa) |
| Carn blanca | Peix blanc | Ou | Proteïna vegetal | Peix blau |
| Fruita | Fruita | Postre làctic | Fruita | Postre làctic |
| Dilluns 18 | Dimarts 19 | Dimecres 20 | Dijous 21 | Divendres 22 |
| Verdura | Pasta (sopa) | Amanida | Verdura | Pasta (sopa) |
| Peix blau | Ou | Peix blanc | Proteïna vegetal | Proteïna vegetal |
| Postre làctic | Fruita | Postre làctic | Fruita | Fruita |
| Dilluns 25 | Dimarts 26 | Dimecres 27 | Dijous 28 | Divendres 29 |
| FESTIU | Verdura | Verdura | Amanida | Pasta (sopa) |
| | Carn blanca | Ou | Peix blau | Proteïna vegetal |
| | Fruita | Fruita | Postre làctic | Fruita |



@somvalors
www.somvalors.com

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