

RECOMANACIONS SOPARS:

JUNY



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

Legenda 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 Àpi	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Amanida
Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Ou
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

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