

RECOMANACIONS SOPARS:

MARÇ



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



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

SETMANA SANTA



@somvalors
www.somvalors.com

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