

RECOMANACIONS SOPAR:

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



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

BONES FESTES!



@somvalors
www.somvalors.com

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