

RECOMANACIONS SOPAR:

VALORS
somvalors.com
Tel. 934 274 734



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc	Ou	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	FESTIU	FESTIU
Peix blau	Proteïna vegetal	Ou		
Fruita	Fruita	Postre làctic		
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Ou	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 30	Dimarts 31			
Verdura	Amanida			
Peix blau	Proteïna vegetal			
Fruita	Fruita			



@somvalors
www.somvalors.com

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