

RECOMANACIONS SOPARS:

ABRIL



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura
<b>FESTIU</b>	Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou
	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Ou	Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Ou	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Verdura	Pasta (sopa)		Verdura	Verdura
Proteïna vegetal	Peix blau	<b>FESTIU</b>	Carn blanca	Ou
Fruita	Fruita		Postre làctic	Fruita



@somvalors  
www.somvalors.com

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