

RECOMANACIONS SOPARS:

MAIG



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Ou	Proteïna vegetal	Peix blau	Carb blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Carb blanca	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)
	Carb blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou
	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blau	Carb blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	Ou
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

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