

RECOMANACIONS SOPAR:

OCTUBRE



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



| Dilluns 7        | Dimarts 8     | Dimecres 9    | Dijous 10        | Divendres 11     |
|------------------|---------------|---------------|------------------|------------------|
| Verdura          | Verdura       | Verdura       | Amanida          | Pasta (sopa)     |
| Proteïna vegetal | Carn blanca   | Peix blau     | Ou               | Peix blanc       |
| Fruita           | Fruita        | Postre làctic | Fruita           | Postre làctic    |
| Dilluns 14       | Dimarts 15    | Dimecres 16   | Dijous 17        | Divendres 18     |
| Verdura          | Pasta (sopa)  | Verdura       | Verdura          | Amanida          |
| Carn blanca      | Peix blau     | Ou            | Proteïna vegetal | Peix blanc       |
| Fruita           | Fruita        | Postre làctic | Fruita           | Postre làctic    |
| Dilluns 21       | Dimarts 22    | Dimecres 23   | Dijous 24        | Divendres 25     |
| Pasta (sopa)     | Verdura       | Amanida       | Verdura          | Verdura          |
| Peix blau        | Ou            | Peix blanc    | Carn blanca      | Proteïna vegetal |
| Postre làctic    | Fruita        | Postre làctic | Fruita           | Fruita           |
| Dilluns 28       | Dimarts 29    | Dimecres 30   | Dijous 31        | Divendres 1      |
| Verdura          | Verdura       | Pasta (sopa)  | Amanida          | FESTIU           |
| Ou               | Carn blanca   | Peix blau     | Proteïna vegetal |                  |
| Fruita           | Postre làctic | Fruita        | Fruita           |                  |



@somvalors  
www.somvalors.com