

RECOMANACIONS SOPAR:

MAIG

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura
Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Amanida	Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)
Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

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