

RECOMANACIONS SOPARS:

JUNY



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



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