

RECOMANACIONS SOPAR:

NOVEMBRE

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

Dilluns 3		Dimarts 4		Dimecres 5		Dijous 6		Divendres 7	
FESTIU		Amanida		Verdura		Pasta (sopa)		Verdura	
		Carn blanca		Peix blau		Proteïna vegetal		Ou	
		Fruita		Postre làctic		Fruita		Postre làctic	
Dilluns 10		Dimarts 11		Dimecres 12		Dijous 13		Divendres 14	
Verdura		Verdura		Amanida		Pasta (sopa)		Verdura	
Peix blanc		Carn blanca		Peix blau		Ou		Proteïna vegetal	
Postre làctic		Fruita		Postre làctic		Fruita		Fruita	
Dilluns 17		Dimarts 18		Dimecres 19		Dijous 20		Divendres 21	
Verdura		Verdura		Amanida		Pasta (sopa)		Verdura	
Peix blanc		Proteïna vegetal		Carn blanca		Ou		Peix blau	
Postre làctic		Fruita		Fruita		Fruita		Postre làctic	
Dilluns 24		Dimarts 25		Dimecres 26		Dijous 27		Divendres 28	
Verdura		Pasta (sopa)		Verdura		Amanida		Verdura	
Proteïna vegetal		Ou		Peix blau		Carn blanca		Peix blanc	
Fruita		Postre làctic		Fruita		Postre làctic		Fruita	

