

RECOMANACIONS SOPAR:

OCTUBRE



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



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



@somvalors  
www.somvalors.com