

RECOMANACIONS SOPAR:

DESEMBRE

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

Llegenda d'al·lèrgens

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

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfit	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	--------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Proteïna vegetal	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
	Peix blanc	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal
	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blanc	Ou	Peix blau
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors
www.somvalors.com

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