

RECOMANACIONS SOPAR:

JUNY



VALORS  
somvalors.com  
Tel: 934 274 734

Llegenda d'al·lèrgens

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

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

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



@somvalors  
www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís CAT002124  
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica