

RECOMANACIONS SOPARS:

GENER



VALORS
somvalors.com
Telf: 934 274 734



Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura cuïta	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Amanida	Pasta (sopa)
Peix blanc	Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Verdura cuïta	Pasta (sopa)	Verdura cuïta	Amanida	Verdura cuïta
Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blanc	Ou	Peix blau
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Verdura cuïta	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Pasta (sopa)	Amanida
Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Ou
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 30	Dimarts 31			
Amanida	Verdura cuïta			
Carn blanca	Proteïna vegetal			
Fruita	Fruita			



@somvalors
www.somvalors.com