

RECOMANACIONS SOPARS:

OCTUBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura
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	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
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	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com