

RECOMANACIONS SOPARS:

ABRIL



VALORS
somvalors.com
Telf: 934 274 734



Dilluns 3

Dimarts 4

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13

Divendres 14

Verdura cuïta

Verdura cuïta

Pasta (sopa)

Amanida

Peix blau

Carn blanca

Proteïna vegetal

Ou

Fruita

Postre làctic

Fruita

Fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19

Dijous 20

Divendres 21

Amanida

Verdura cuïta

Verdura cuïta

Pasta (sopa)

Verdura cuïta

Peix blau

Carn blanca

Ou

Proteïna vegetal

Peix blanc

Fruita

Fruita

Postre làctic

Fruita

Postre làctic

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Verdura cuïta

Verdura cuïta

Amanida

Verdura cuïta

Pasta (sopa)

Carn blanca

Ou

Peix blau

Proteïna vegetal

Peix blanc

Postre làctic

Fruita

Fruita

Fruita

Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com

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