

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT-OCTUBRE 2020



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Verdura cuita	Amanida variada
			Ou amb cous cous	Carn blanca amb patata
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 08	Divendres 09
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Carn blanca amb quinoa	Peix blau amb llegum	Carn blanca amb arròs integral	Ou amb patata	Carn blanca amb llegum
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
FESTIU	Carn blanca amb llegum	Ou amb cous cous	Peix blanc amb quinoa	Ou amb arròs integral
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Peix blanc amb quinoa	Ou amb llegum	Peix blau amb quinoa	Carn blanca amb cous cous	Ou amb llegum
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blau amb llegum	Carn blanca amb quinoa	Peix blanc amb arròs integral	Ou amb patata	Peix blau amb quinoa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem
el teu dinar?

Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat
 Carn blanca:
1-3 cops / setmana

Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat
 Carn vermella:
1 cop / setmana

Llegums:
1-3 cops / setmana
 Peixos:
1-2 cops / setmana

Ous:
1-2 cops / setmana
 Làctics:
1 cop / setmana

Oli d'oliva:
a cada àpat
 Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA