

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT-NOVEMBRE 2020



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb cous cous	Peix blanc amb quinoa	Carn blanca amb arròs integral	Ou amb cous cous	Peix blau amb llegum
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb cous cous	Peix blanc amb quinoa	Carn blanca amb llegum	Peix blanc amb quinoa	Ou amb arròs integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Peix blanc amb quinoa	Ou amb arròs integral	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 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida variada				
Peix blau amb llegum				
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

Aigua:
6-8 gots / dia

Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA