

Fem créixer el teu
**ESPÀI
MIGDIA**



ESCOLA CARLIT-SOPARS DESEMBRE 2020



Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
	Carn blanca amb quinoa	Peix blau amb cous cous	Ou amb patata	Peix blanc amb arròs
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
		Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita
FESTIU	FESTIU	Carn blanca amb quinoa	Ou amb cous cous	Carn blanca amb arròs integral
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb quinoa	Peix blanc amb cous cous	Peix blau amb arròs	Peix blau amb cous cous	Ou amb llegum
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida variada				
Peix blau amb quinoa				
Fruita de temporada				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

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