

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT-SOPARS FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Verdura cuita amb patata	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura amb patata	Amanida variada
Ou amb verdura	Peix blanc amb quinoa	Carn blanca amb arròs integral	Truita a la francesa amb verdura	Peix blau amb cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Amanida variada	Verdura i patata	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Carn blanca amb pasta integral	Peix blanc amb verdures	Ou amb quinoa	Peix blau amb llegum	Carn blanca amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTIU	Verdura cuita	Verdura cuita	Crema de verdures	Amanida variada
	Peix blanc amb arròs integral	Carn blanca amb quinoa	Peix blau amb patata	Ou amb arròs
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Verdura amb patata	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Ou amb llegum	Peix blau amb arròs	Carn blanca amb quinoa	Peix blanc amb cous cous	Ou amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

I avui, què sopem?



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Com
planifiquem el
teu dinar?**

Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat
 Fruita fresca:
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