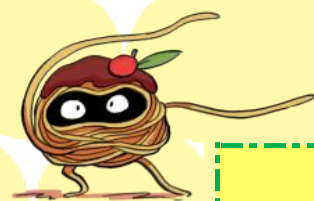


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA CARLIT-SOPARS GENER 2021

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

! avui, què sopem?



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