

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE CARN-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta integral amb tomàquet i formatge ratllat	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa vegetal amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Peix al forn amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó amb formatgets	Espinacs bullits amb patata i amanides amb oli d'oliva	Sopa amb brou vegetal amb galets	Arròs integral tres delícies (olives, blat de moro i pastanaga)
Llenties estofades amb arròs	Peix al forn amb enciam i pastanaga	Cigrons amb salsa de tomàquet	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Peix fresc (Bacallà) al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
	Crema de porros	Sopa vegetal amb pistons	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanides amb oli d'oliva
FESTIU	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons integrals amb tomàquet i tonyina
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Llacets amb salsa de tomàquet	Pèsols bullits amb patata i amanides amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Peix al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col lombarda	Peix fresc (Salmó) al forn amb patates fregides
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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
 Aigua:
6-8 gots / dia
 Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA