

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE LACTOSA-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta integral amb tomàquet	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de pollastre amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja o fruita	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	Espinacs bullits amb patata i amanides amb oli d'oliva	Sopa amb brou pollastre amb galets	Arròs integral tres delícies (olives, blat de moro i pastanaga)
Llenties estofades amb arròs	Contracuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes 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 sense lactosa	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
	Crema de porros	Sopa de carn 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	Contracuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons integral a la bolonyesa
	Fruita de temporada	logurt de soja o fruita	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
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Peix fresc (Salmó) al forn amb patates fregides
logurt de soja o fruita	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

Cereals, pasta, arròs:
a cada àpat

Llegums:
1-3 cops / setmana

Ous:
1-2 cops / setmana

Oli d'oliva :
a cada àpat

Aigua:
6-8 gots / dia

Carn blanca:
1-3 cops / setmana

Carn vermella:
1 cop / setmana

Peixos:
1-2 cops / setmana

Làctics:
1 cop / setmana

Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA