

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# SENSE LLEGUMS-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta integral a la carbonara	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga)	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	Pit de gall dindi amb tomàquet	Estofat de vedella 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 pollastre amb galets	Arròs integral tres delícies(olives, blat de moro i pastanaga)
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes sense llegums 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 de carn amb pistons	Arròs amb verdures	Bròquil bullit amb patata i amanit 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 integrals a la bolonyesa sense llegums
	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	Coliflor bullida amb patata i amanides amb oli d'oliva	Bledes bullides amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs amb tomàquet	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa de vedella sense llegums amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs sense llegums amb enciam i olives	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