

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# SENSE OU-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta sense ou a la carbonara sense ou	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	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	Pollastre a la planxa 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	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 pasta sense ou	Arròs integral tres delícies(olives, blat de moro i pastanaga)
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Gall dindi a la planxa 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 ou	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
	Crema de porros	Sopa de carn amb pasta sense ou	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanides amb oli d'oliva
<b>FESTIU</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Pasta sense ou a la bolonyesa
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pasta sense ou 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 amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana sense ou	Pollastre a la planxa 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

**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

ARCASA