

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA CARLIT-SOPARS ABRIL 2021

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
<b>VACANCES</b>				
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Amanida variada	Amanida variada	Verdura amb patata	Amanida variada
<b>VACANCES</b>	Carn blanca amb cous cous	Carn vermella amb arròs	Ou amb quinoa	Peix blau amb llegum
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Verdura amb patata	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blanc amb verdures	Ou amb arròs integral	Peix blau amb verdures	Carn blanca amb quinoa	Ou amb llegum
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Verdura amb patata	Crema de verdures	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Peix blau amb quinoa	Ou amb patata	Carn blanca amb cous cous	Peix blanc amb arròs	Ou amb llegum
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Verdura amb patata	Amanida variada	Crema de verdures	Verdura amb patata	Verdura cuita
Carn blanca amb verdures	Ou amb llegum	Peix blau amb arròs integral	Carn vermella amb quinoa	Peix blanc amb cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

**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