

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA CARLIT-SOPARS MAIG 2021



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Carn vermella amb arròs	Peix blau amb llegum	Carn blanca amb quinoa	Ou amb arròs integral	Peix blanc amb cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Carn blanca amb quinoa	Peix blau amb llegum	Ou amb arròs integral	Carn blanca amb patata	Peix blanc amb cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	
Ou amb quinoa	Carn blanca amb llegums	Peix blau amb arròs	Ou amb patata	VACANCES
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
	Crema de verdures	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita
VACANCES	Peix blau amb quinoa	Ou amb cous cous	Carn blanca amb arròs integral	Ou amb llegum
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31				
Amanida variada				
Carn vermella amb arròs				
Fruita de temporada				

! avui, què sopem?



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