

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



## OCTUBRE 2021 **Ovolactovegetariana**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
					Amanida russa <b>sense tonyina</b>
					<b>Estofat de tofu amb tomàquet, pastanaga i carbassó</b>
					Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
	Espinacs a la crema amb crostons	<b>Sopa vegetal amb pistons</b>	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
3	Llenties amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	<b>Croquetes d'espínacs amb pastanaga i ceba</b>	<b>Truita francesa amb enciam i cogombre</b>	<b>Estofat de tofu amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)</b>
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
	<b>Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada</b>		Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassó	Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	<b>FESTIU</b>	<b>Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre</b>	<b>Paella d'arròs amb daus de tofu</b>	Pizza de verdures
	Fruita de temporada		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	<b>Amanida variada</b>	Crema de carbassa i poma	<b>Sopa vegetal amb galets</b>
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	<b>Estofat de tofu amb xampinyons</b>	<b>Llenties guisades amb verdures i pebre vermell</b>	<b>Espaguetis saltats amb verdures i daus de tofu</b>	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29 Castanyada
	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Pèsols saltats amb ceba	<b>Crema de carbassa, moniato i poma</b>
6	<b>Falafel guisat a la jardinera</b>	<b>Truita francesa amb amanida</b>	<b>Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	<b>Estofat de tofu amb verdures i castanyes</b>
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Natilles</b>

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



Alguna:  
6-8 gots / dia



Alguna:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA