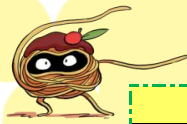


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



OCTUBRE 2021 SENSE CARN



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

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA