

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# OCTUBRE 2021 SENSE OU



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
					Amanida russa
					Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
					Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
	Espinacs a la crema amb crostons	Sopa de peix amb pasta sense ou	pasta sense ou 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	Peix a la planxa amb enciam i tomàquet	Pollastre arrebossat sense ou amb amanida	Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada		pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Crema de carbassó	Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures
4	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	<b>FESTIU</b>	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magre	Pizza de verdures sense ou
	logurt natural		Fruita de temporada	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	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb pasta sense ou
5	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	pasta sense ou amb verdures i tires de pollastre	Peix a la planxa 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
	pasta sense ou amb salsa de carbassa sense formatge ratllat	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Pèsols saltats amb ceba	Crema de carbassa, moniato i poma
6	Botifarra de porc al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Llom de porc a la planxa amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i castanyes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles de xocolata sense ou

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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia

ARCASA