

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



OCTUBRE 2021 SENSE PORC



	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 pistons	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	Pollastre arrebossat 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 sense cansalada		Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassó	Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	FESTIU	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb daus de tofu	Pizza de verdures
	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 vegetal amb galets
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs 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	Crema de carbassa, moniato i poma
6	Hamburguesa vegetal amb amanida	Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba 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

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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA