

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# GENER 2022 ovolactovegetariana



	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
7	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Coliflor amb patata	Mongetes blanques estofades	Espaguets a la napolitana
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal	Hamburguesa vegetal amb verdures i pebre vermell	Nuggets vegetals al forn amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
8	Bròquil amb patates i beixamel amb formatge ratllat	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de carbassa, porro i llegums
	Hamburguesa vegetal amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Lenties guisades amb verdures i comí	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb verdures
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
1	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i galets	Mongetes blanques guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Truita de patata amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Cous cous saltejat amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell				
	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa				
	Fruita de temporada				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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



**Olí d'oliva :**  
a cada àpat



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana



**Aigua:**  
6-8 gots / dia

ARCASA