

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2022 sense carn



	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	Filet de lluç al forn 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	Filet de gall al forn 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
	Estofat de llegums amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Peix fresc al forn 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



Oli d'oliva :
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA