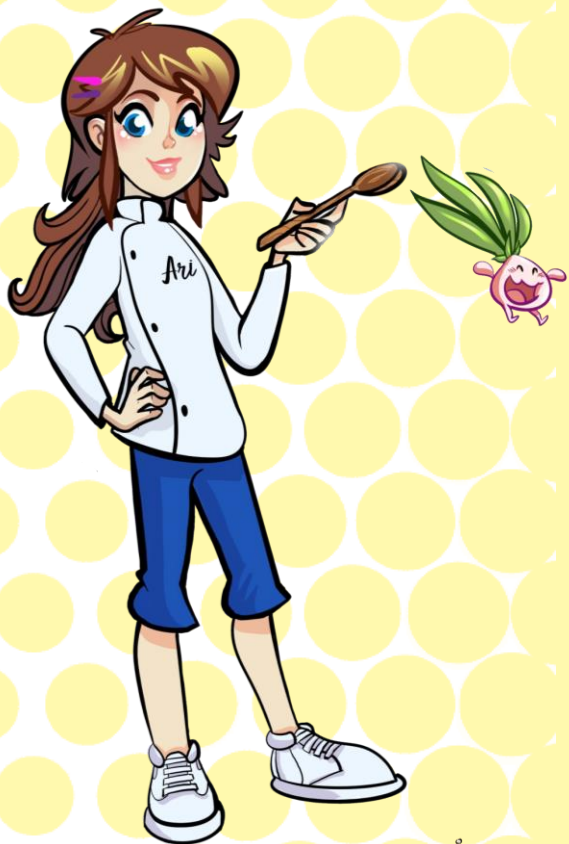


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2022 sense llegums



	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
7	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, sense cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de verdures	Espaguetis a la napolitana
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Nuggets vegetals amb enciam i olives	LLuç al forn amb enciam i tomàquet
	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 i pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Gall dindi a la planxa amb amanida	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	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 de carn i galets	Patates estofades
	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba sense lleties)	Peix fresc al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani 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 de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa				
	Fruita de temporada				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem el
teu dinar?

Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat
 Carn blanca:

Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat
 Carn vermella:

Llegums:
1-3 cops / setmana
 Peixos:

Ous:
1-2 cops / setmana
 Làctics:

Oli d'oliva :
a cada àpat
 Fruita fresca:

Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA



1-3 cops / setmana



1 cop / setmana



1-2 cops / setmana



1 cop / setmana



4-5 cops per setmana