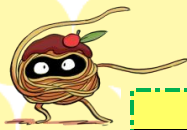


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT SOPARS-GENER 2022

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
Peix blau amb llegums	Ou amb patata	Peix blanc amb cous cous	Carn blanca amb arròs	Ou amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Ou amb quinoa	Carn blanca amb arròs	Peix blanc amb cous cous	Carn vermella amb llegum	Ou amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blau amb pasta	Carn blanca amb quinoa	Ou amb patata	Peix blanc amb arròs integral	Ou amb arròs cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Verdura cuita				
Truita a la francesa amb quinoa				
Fruita de temporada				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA

