

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT SOPARS-febrer 2022



Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres
	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita
	Peix blau amb llegums	Ou amb quinoa	Peix blanc amb arròs	Carn vermella amb co
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor:
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variad
Ou amb quinoa	Carn blanca amb arròs	Peix blanc amb llegums	Carn vermella amb patata	Ou amb pasta inte
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor:
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
Peix blau amb quinoa	Ou amb llegum	Peix blanc amb patata	Carn blanca amb quinoa	Ou amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor:
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous Gras 24	Divendres
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
Truita a la francesa amb quinoa	Peix blau amb llegums	Peix blanc amb patata	Carn vermella amb cous cous	Ou amb quino:
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor:
Dilluns 28	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida variada				
Peix blanc amb patata				
Fruita de temporada				

I avui, què sopem?



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

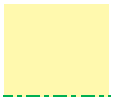


Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCAS



S 4



ius cous



ada



S 11



la



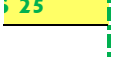
egral



ada



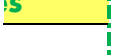
S 18



ada



S 25



a



ada



S



SA