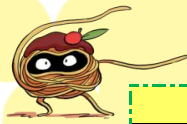


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



FEBRER 2022 ovolactovegetariana



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
2		Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri
		Estofat de llegums al curry amb verdures i daus de patata	Hamburguesa vegetal amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguets saltats amb verdures i llenties	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
3	Crema de verdures amb crostons	Sopa vegetal amb pistons	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Crema de verdures i llegums	Coliflor bullida amb patata
	Llenties amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb amanida	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Truita francesa amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
4	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada	Crema de carbassó i llegums	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa vegetal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb verdures	Croquetes d'espinacs amb amanida	Truita francesa amb enciam i tomàquet
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous Gras 24	Divendres 25
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	Crema de carbassa, poma i llegums	Llenties guisades amb verdures i curri	Sopa vegetal amb galets
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb amanida	Espaguets saltats amb verdures	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Estofat de llegums amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat				
	Hamburguesa vegetal amb amanida				
	Fruita de temporada				

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



Algua:
6-8 gots / dia



Algua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA