

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT SOPARS-Març 2022



Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres
	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
	Peix blau amb patata	Carn blanca amb quinoa	Peix blanc amb arròs	Ou amb cous co
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Peix blanc amb llegums	Ou amb quinoa	Peix blanc amb llegums	Carn vermella amb patata	Ou amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blau amb quinoa	Ou amb llegum	Peix blanc amb patata	Carn blanca amb quinoa	Ou amb cous co
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
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
Truita a la francesa amb quinoa	Peix blau amb llegums	Carn blanca amb patata	Ou amb cous cous	Peix blanc amb qu
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	
Peix blanc amb quinoa	Carn vermella amb quinoa	Peix blau amb llegums	Ou amb quinoa	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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

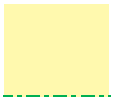


Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCAS



S 4

la

us

ada



S 11

la

us

ada



S 18

la

us

ada



S 25

ino

ada



S

us

ada

ino

ada



SA