

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



MARÇ 2022 ovolactovegetariana



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de llegums	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguetis a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal	Hamburguesa vegetal amb verduretes i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Trita francesa amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	Crema de llegums amb verdures	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de carbassa i llegums
	Hamburguesa vegetal amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espínacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb verdures
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de verdures
	Estofat de llegums amb verduretes	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Trita francesa amb enciam i blat de moro	Mongetes blanques estofades
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 JORNADA ITALIANA	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó i llegums	Canelons d'espínacs gratinats amb beixamel	
	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures	Pizza de verdures	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam casolà	

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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA