

Fem créixer el teu
**ESPÀI
MIGDIA**



MARÇ 2022 sense fruits secs



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat 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	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn 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	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	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 de carn i galets	Mongetes blanques estofades
	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	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	Canelons gratinats amb beixamel sense fruits secs	
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Pizza de verdures sense fruits secs	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam casolà sense fruits secs	

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



Alguna:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA