

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SOPARS-JUNY 2022



I avui, què sopem?

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

**Com
planifiquem
el teu dinar?**

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb patata	Carn vermella amb quinoa	Ou amb patata	Peix blau amb llegums	Carn blanca amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Peix blau amb arròs	Carn vermella amb quinoa	Peix blanc amb patata	Carn blanca amb cous cous	Ou amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blau amb quinoa	Ou amb llegum	Peix blanc amb cous cous	Carn vermella amb quinoa	Ou amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
Verdura cuita	Verdura cuita	Amanida variada		
Ou amb quinoa	Peix blau amb llegums	Peix blanc amb arròs		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres

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

ARCASA