

Fem créixer el teu
**ESPÀI
MIGDIA**



SETEMBRE 2022 Ovolactovegetariana



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa vegetal amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó amb llegums
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espínacs amb amanida	Paella d'arròs amb verdures
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma i llegums	Sopa vegetal amb galets	Amanida russa sense tonyina	Verdura amb patata
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Arròs integral saltat amb verdures	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb xampinyons saltats	Amanida de lleties o Lleties guisades
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, olives)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba
6	Truita francesa amb amanida	Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
7	Hamburguesa vegetal amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb formatge i verdures	Truita francesa amb samfaina	Mongetes blanques estofades
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA