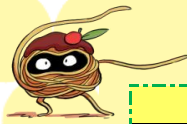


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SETEMBRE 2022 sense fruits secs



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Truïta de patata amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb galets	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa vegetal sense fruits secs o de pollastre amb enciam i remolatxa	Arròs integral saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truïta de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó sense fruits secs o peix a la planxa amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truïta 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
7	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 formatges
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truïta francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge sense fruits secs	Filet de peix fresc al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA