

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SETEMBRE 2022 sense llegums



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Verdura amb patata	Crema de carbassó
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa de pollastre 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 sense pèsols	Verdura amb patata
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Arròs integral saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita 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)	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Espinacs amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i daus de gall dindi)	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
7	Verdura amb patata	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
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge	Filet de peix fresc al forn amb samfaina	Llom de porc a la planxa amb patata
	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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA