



# SETEMBRE 2022 sense ou



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Pasta sense ou amb tomàquet	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Peix a la planxa 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	pasta sense ou amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb pasta sense ou	Amanida russa sense ou	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Arròs integral saltat amb verdures i tires de gall dindi	Peix a la planxa 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 pasta sense ou	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat sense ou amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó sense ou o peix planxa amb enciam i blat de moro	Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Peix a la planxa 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 sense ou formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge	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