

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



OCTUBRE 2022 **Ovolactovegetariana**



| | Dilluns 3 | Dimarts 4 | Dimecres 5 | Dijous 6 | Divendres 7 |
|---|---|---|--|---|--|
| 8 | Carbassó, patata i pastanaga | Bròquil bullit amb patata | Crema de llegums | Sopa amb brou vegetal i pistons | Crema de pastanaga i porro i llegums |
| | Llenties guisades amb verdures | Hamburguesa vegetal a la jardineria | Macarrons integrals amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat | Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives | Paella d'arròs amb verdures |
| | Fruita de temporada | logurt natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Dilluns 10 | Dimarts 11 | Dimecres 12 | Dijous 13 | Divendres 14 |
| 1 | Sopa amb brou vegetal i galets | Mongeta tendra bullida amb patata | FESTIU | Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives | Crema de verdures |
| | Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre | Estofat de llegums amb verduretes | | Truita francesa amb enciam i tomàquet | Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) |
| | Fruita de temporada | logurt natural | | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Dilluns 17 | Dimarts 18 | Dimecres 19 | Dijous 20 | Divendres 21 |
| 2 | Crema de verdures i llegums | Sopa amb brou vegetal i pistons | Cigrons estofats | Crema de carbassa amb crostons | Bròquil bullit amb patata |
| | Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... | Hamburguesa de vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa | Truita de patata i ceba amb enciam i olives | Estofat de llegums amb verdures i daus de patata | Macarrons saltats amb verdures i daus d'ou/truita |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Dilluns 24 | Dimarts 25 | Dimecres 26 | Dijous 27 | Divendres 28 Castanyada |
| 3 | Crema de verdures i llegums | Llacets amb salsa de bròquil i ceba i formatge ratllat | Llenties estofades | Sopa vegetal amb arròs | Crema de carbassa, moniato i poma |
| | Arròs amb tomàquet i alfàbrega | Truita francesa amb enciam i cogombre | Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro | Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet | Estofat de llegums amb verdures i castanyes |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Crema de vainilla |
| | Dilluns 31 | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres 29 |
| 4 | FESTIU | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050

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