

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# PROPOSTES DE SOPARS-OCTUBRE 2022



**Avui, què sopem?**

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blau amb patata	Ou amb arròs integral	Carn blanca amb llegum	Peix blanc amb quinoa	Ou amb cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Amanida variada	Amanida variada	<b>FESTIU</b>	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blau amb arròs	Carn blanca amb quinoa		Ou amb cous cous	Carn blanca amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb llegum	Peix blau amb quinoa	Carn blanca amb cous cous	Carn vermella amb llegum	Peix blanc amb arròs integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 Castanyada
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Ou amb quinoa	Peix blau amb llegums	Ou amb patata	Peix blanc amb cous cous	Ou amb llegum
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>FESTIU</b>				

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

**Com  
planifiquem el  
teu dinar?**

**Verdures  
crues/cuïtes:**  
a cada àpat

**Cereals, pasta,  
arròs:**  
a cada àpat

**Llegums:**  
1-3 cops / setmana

**Ous:**  
1-2 cops / setmana

**Oli d'oliva :**  
a cada àpat

**Aigua:**  
6-8 gots / dia

**Carn blanca:**  
1-3 cops / setmana

**Carn vermella:**  
1 cop / setmana

**Peixos:**  
1-2 cops / setmana

**Làctics:**  
1 cop / setmana

**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana

**ARCASA**