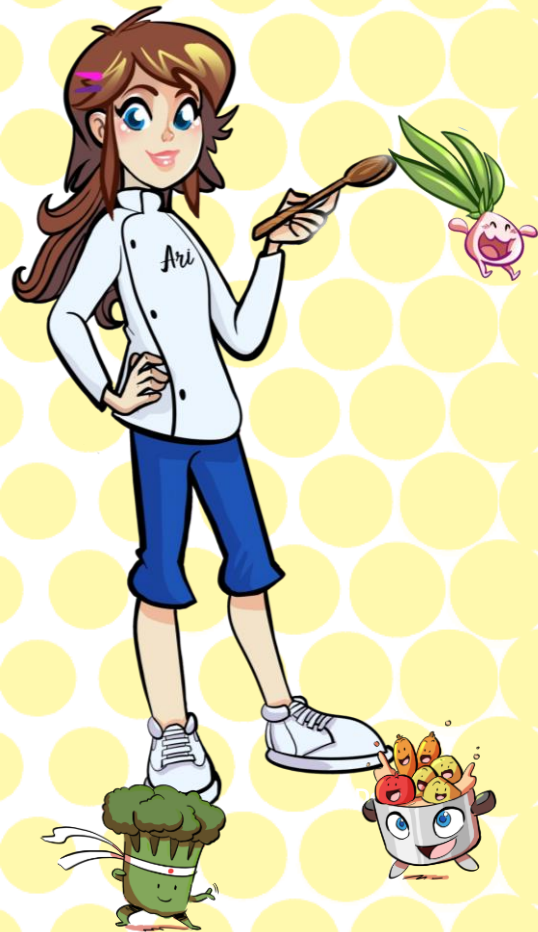




OCTUBRE 2022 sense fruits secs



	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
8	Carbassó, patata i pastanaga	Bròquil bullit amb patata	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat	Sopa amb brou de pollastre i pistons	Crema de pastanaga i porro
	Llenties guisades amb verdures	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	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 de carn 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 porc amb verdures		Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat 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	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa amb brou vegetal i pistons	Cigrons estofats	Crema de carbassa amb crostons sense fruits secs	Bròquil bullit amb patata
	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	Macarrons saltats amb verdures i daus de patata
	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	Llenties estofades	Sopa de peix amb arròs	Crema de carbassa, moniato i poma
	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de peix fresc al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Estofat de gall dindi amb verdures sense castanyes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Crema de vainilla sense fruits secs
	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