

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



OCTUBRE 2022 sense lactosa ni plvc



	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	Sopa amb brou de pollastre i pistons	Crema de pastanaga i porro
	Llenties guisades amb verdures	Mandonguilles de vedella guisades a la jardineria	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 de soja	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 de soja		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 lactosa ni plvc	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 de soja	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 sense lactosa ni plvc	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 i castanyes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
	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