



OCTUBRE 2022 sense ou



	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
8	Carbassó, patata i pastanaga	Bròquil bullit amb patata	Pasta sense ou amb salsa de tomàquet	Sopa amb brou de pollastre i Pasta sense ou	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	Estofat de lllegums	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 Pasta sense ou	Mongeta tendra bullida amb patata	FESTIU	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures
	Estofat de lllegums	Estofat de porc amb verduretes		Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i tomàquet	Pasta sense ou 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 Pasta sense ou	Verdura bullida amb patata	Crema de carbassa amb crostons	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	Cigrons estofats	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	Pasta sense ou amb verdures i daus de pollastre
	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 lllegums	Pasta sense ou 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	Estofat de lllegums	Estofat de gall dindi amb verdures i castanyes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Crema de vainilla sense ou o crema de xocolata
	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