

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# PROPOSTES DE SOPARS-NOVEMBRE 2022



**! avui, què sopem?**

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	<b>FESTIU</b>	Verdura cuita	Verdura cuita	Amanida variada
		Carn blanca amb llegum	Ou amb quinoa	Peix blau amb cous cous
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb llegum	Peix blanc amb quinoa	Carn blanca amb arròs integral	Ou amb llegum	Carn blanca amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17 Jornada Asturiana	Divendres 18
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb arròs integral	Peix blau amb quinoa	Carn blanca amb patata	Ou amb arròs	Peix blanc amb cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita
Carn vermella amb quinoa	Peix blau amb llegums	Ou amb arròs	Peix blanc amb cous cous	Ou amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita		
Peix blau amb arròs integral	Ou amb quinoa	Carn blanca amb llegum		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

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**