

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



NOVEMBRE 2022 **Ovolactovegetariana**



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		FESTIU	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga Iogurt natural	Sopa vegetal amb fideus Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb llenties Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de samfaina Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb patata Estofat de llegums amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa vegetal amb galets Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Espirals a la bolonyesa vegetal amb llenties Iogurt natural	Llenties guisades amb verdures Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17 Jornada JAPONESA	Divendres 18
6	Crema de verdures amb crostonets Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets) Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Estofat de llegums amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Truita francesa amb enciam i blat de moro Iogurt natural	Makis i Ramen vegetal amb fideus vegetal Hamburguesa vegetal o tofu amb salsa Taka Sasaki Postre especial	Pèsols saltats amb ceba Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
7	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pizza amb formatge Fruita de temporada	Crema de verdures amb formatgets i crostons Mongetes blanques estofades Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Truita francesa amb enciam i tomàquet Iogurt natural
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
8	Carbassó, patata i pastanaga Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Hamburguesa vegetal a la jardineria Iogurt natural	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada		

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