

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# NOVEMBRE 2022 sense carn



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		<b>FESTIU</b>	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga Iogurt natural	Sopa vegetal amb fideus Filet de bacallà al forn 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 Peix fresc segons mercat al forn 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) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Iogurt natural	Makis i Ramen vegetal amb fideus vegetal Peix blanc 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 formatgetes i crostons Mongetes blanques estofades Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Filet de peix fresc al forn 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 Filet de bacallà al forn 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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia

ARCASA