



# NOVEMBRE 2022 sense llegums



	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 de pollastre amb fideus Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magra Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de samfaina <b>Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa</b> Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma <b>Espirals a la bolonyesa (amb daus de pollastre)</b> Iogurt natural	<b>Patates guisades amb verdures</b> 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 crostons <b>Espaguetis a la bolonyesa (tomàquet, ceba i daus de pollastre)</b> Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Estofat de porc 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	<b>Makis i Ramen vegetal amb fideus</b> <b>Peix blanc amb salsa Taka Sasaki</b> <b>Postre especial sense llegums</b>	<b>Bròquil saltat amb ceba i pernil</b> 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	<b>Escudella (col, pastanaga, sense cigrons i fideus)</b> Pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pizza amb gall dindi i formatge Fruita de temporada	Crema de verdures amb formatgets i crostons <b>Arròs saltat amb daus de salsitxa</b> 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 <b>Gall dindi a la planxa amb amanida</b> Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata <b>Hamburguesa de pollastre a la jardineria</b> 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