

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



DESEMBRE 2022 **Ovolactovegetariana**



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050

Miriam Ubach

Com
planifiquem el
teu dinar?

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou vegetal i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga, porro i llegums Paella d'arròs amb verdures Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou vegetal i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	FESTIU	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Trita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de llegums amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de truita francesa Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal amb galets Croquetes d'espinacs a la catalana Turró		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					



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