

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# DESEMBRE 2022 sense carn



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

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