

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# DESEMBRE 2022 sense llegums



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou de carn i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i tomàquet 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... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons <b>Hamburguesa de vedella sense soja ni pèsols a la planxa amb enciam i remolatxa</b> Fruita de temporada	<b>Verdura saltada</b> Trita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>Crema de verdures sense llegums</b> Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	<b>Sopa amb brou de nadal i pilotetes</b> <b>Pollastre rostit a la catalana</b> <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



**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