



# DESEMBRE 2022 sense ou



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pasta sense ou Peix a la planxa 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 pasta sense ou Gall dindi a la planxa 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 pasta sense ou Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Peix a la planxa 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 pasta sense ou 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 Peix a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou de nadal i pilotetes amb pasta sense ou Pollastre rostit a la catalana Turró sense ou		
	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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia