



# DESEMBRE 2022 sense plvc ni lactosa



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 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
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>
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 Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural de soja	Crema de carbassa amb crostons sense plvc ni lactosa 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
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil 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 de nadal i pilotetes Pollastre rostit a la catalana Turró sense plvc ni lactosa		
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