

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# GENER 2023 **Ovolactovegetariana**



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada	Sopa amb brou vegetal amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i llenties	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espínacs amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa amb brou vegetal amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de llegums amb xampinyons	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures i llegums amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba
	Espirals a la napolitana	Estofat de llegums	Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro	Estofat de llegums amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb formatge	Mongetes blanques estofades			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

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

ARCASA