



GENER 2023 sense fruits secs



	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 amb cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Trita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Tires de gall dindi arrebossades 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 de carn amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Trita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de peix fresc al forn 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	Espinacs bullits amb patata	Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat sense fruits secs amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Trita 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 gall dindi i formatge sense fruits secs	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	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



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