

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2023 sense llegums



Derivacions

	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	Patates estofades amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn 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 de carn amb galets	Bledes bullides amb patata	Crema de verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i daus de gall dindi)	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 amb crostonets	Espínacs bullits amb patata	Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Mongeta verda amb ceba i gall dindi
	Pasta sense ou a la bolonyesa (sense traces de pèsols ni soja)	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de porc 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 gall dindi i formatge	Pasta saltada amb verdures i 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

ARCASA