

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# GENER 2023 sense ou



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?

	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Cigrons estofats amb verdures
	Gall dindi a la planxa 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 sense ou 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 pasta sense ou	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Pasta sense ou 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 amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Pasta sense ou a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat sense ou amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Peix a la planxa 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 ou	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



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