

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# PROPOSTES DE SOPARS-FEBRER 2023



**! avui, què sopem?**

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

**Com  
planifiquem el  
teu dinar?**

|  |  |                                       |                                    |   |                                 |
|--|--|---------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|
| <b>Verdures<br/>crues/cuïtes:</b><br>a cada àpat | <b>Cereals, pasta,<br/>arròs:</b><br>a cada àpat | <b>Llegums:</b><br>1-3 cops / setmana | <b>Ous:</b><br>1-2 cops / setmana  | <b>Oli d'oliva :</b><br>a cada àpat           | <b>Aigua:</b><br>6-8 gots / dia |
| <b>Carn blanca:</b><br>1-3 cops / setmana        | <b>Carn vermella:</b><br>1 cop / setmana         | <b>Peixos:</b><br>1-2 cops / setmana  | <b>Làctics:</b><br>1 cop / setmana | <b>Fruita fresca:</b><br>4-5 cops per setmana |                                 |

| Dilluns               | Dimarts               | Dimecres 1                  | Dijous 2              | Divendres 3                      |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------------|
|                       |                       | Verdura cuita               | Amanida variada       | Verdura cuita                    |
|                       |                       | Peix blau amb boniato       | Ou amb quinoa         | Carn vermella amb arròs integral |
|                       |                       | Fruita de temporada         | Fruita de temporada   | Fruita de temporada              |
| Dilluns 6             | Dimarts 7             | Dimecres 8                  | Dijous 9              | Divendres 10                     |
| Amanida variada       | Verdura cuita         | Verdura cuita               | Amanida variada       | Amanida variada                  |
| Ou amb cous cous      | Carn blanca amb arròs | Ou amb patata               | Peix blau amb llegums | Carn vermella amb quinoa         |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada         | Fruita de temporada   | Fruita de temporada              |
| Dilluns 13            | Dimarts 14            | Dimecres 15 Jornada El Circ | Dijous 16             | Divendres 17                     |
| Amanida variada       | Amanida variada       | Amanida variada             | Verdura cuita         | Verdura cuita                    |
| Ou amb arròs integral | Peix blau amb quinoa  | Ou amb boniato              | Carn blanca amb pasta | Ou amb quinoa                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada         | Fruita de temporada   | Fruita de temporada              |
| Dilluns 20            | Dimarts 21            | Dimecres 22                 | Dijous 23             | Divendres 24                     |
| <b>FESTIU</b>         | Amanida variada       | Verdura cuita               | Verdura cuita         | Amanida variada                  |
|                       | Ou amb arròs          | Carn blanca amb pasta       | Peix blau amb quinoa  | Ou amb arròs integral            |
|                       | Fruita de temporada   | Fruita de temporada         | Fruita de temporada   | Fruita de temporada              |
| Dilluns 27            | Dimarts 28            | Dimecres                    | Dijous                | Divendres                        |
| Amanida variada       | Verdura cuita         |                             |                       |                                  |
| Peix blau amb quinoa  | Ou amb arròs          |                             |                       |                                  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |                             |                       |                                  |

ARCASA