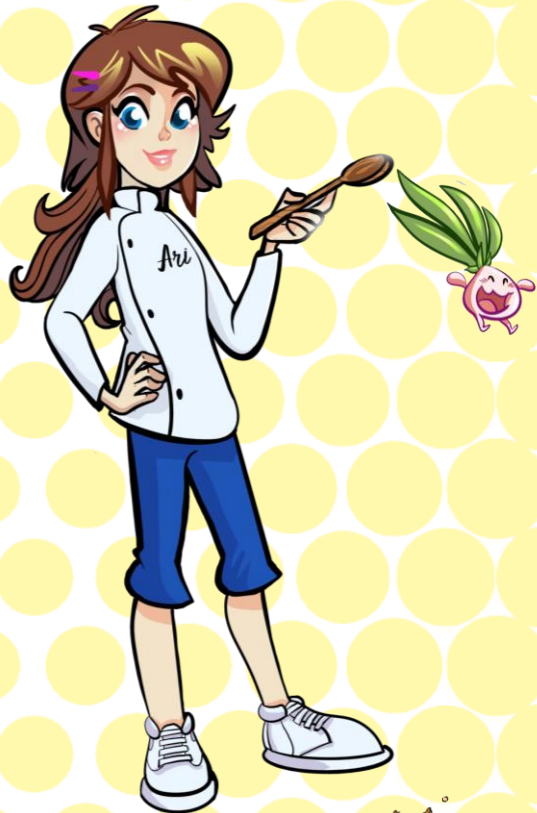


Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MARÇ 2023 **Ovolactovegetariana**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Crema de verdures	Coliflor bullida amb patata	Sopa vegetal amb arròs
			Cigrons estofats	Estofat de llegums amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet i daus de patata
			Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
4	Trinxat de la Cerdanya de col i patata	Crema de carbassa i llegums	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa vegetal amb fideus	Mongetes blanques estofades
	Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb verdures	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Llegums saltats amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espínacs amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
5	Arròs integral amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Crema de verdures	Sopa vegetal amb galets	Verdura amb patata
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb xampinyons	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Llenties guisades amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
6	Crema de verdures amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba
	Espirals a la amb tomàquet i llenties	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro	Estofat de llegums amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
7	Sopa vegetal amb galets	Trinxat de bledes amb patata	Crema de carbassa	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal	Llacets amb salsa de pastanaga
	Truita de patata i ceba amb amanida	Mongetes blanques estofades	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Hamburguesa vegetal amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

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



**Aigua:**  
6-8 gots / dia



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana

ARCASA