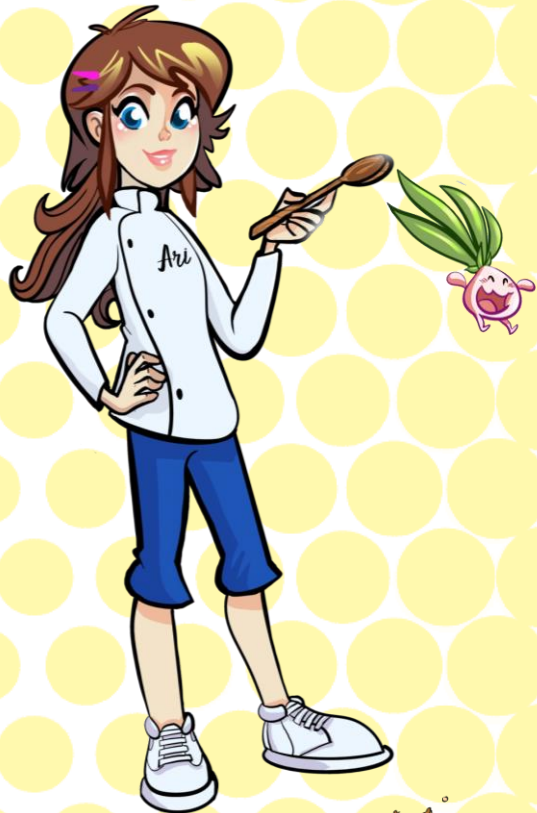




MARÇ 2023 sense carn



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050

Com
planifiquem el
teu dinar?

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



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