

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



MARÇ 2023 sense llegums



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Crema de verdures Filet de peix fresc al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella 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	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb fideus Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba logurt natural	Patates estofades Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita de temporada
5	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
	Arròs integral amb salsa de samfaina Hamburguesade pollastre sense traces de pèsols ni soja amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i daus de gall dindi) Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural	Patates estofades Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
6	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
	Crema de verdures amb crostonets Espirals a la bolonyesa sense traces de pèsols ni soja Fruita de temporada	Espinacs bullits amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Peix arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Estofat de porc amb verduretes i daus de patata logurt natural	Espinacs saltats amb ceba i gall dindi Trita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada
7	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
	Sopa vegetal amb galets Estofat de gall dindi amb verdures i patata Fruita de temporada	Trinxat de bledes amb patata Salsitxes a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Fruita de temporada	Escudella (col, pastanaga, sense cigrons i fideus) Pollastre al forn amb ceba i poma logurt natural	Llacets amb salsa de pastanaga Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet 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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA