



MARÇ 2023 sense ou



	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 Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) logurt natural	Sopa de peix amb arròs Daus de gall dindi amb sofregit de tomàquet i daus de patata Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
4	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	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat Peix a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb pasta sense ou Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba logurt natural	Mongetes blanques estofades Tires de gall dindi arrebossades sense ou amb amanida Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
5	Arròs integral amb salsa de samfaina Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Crema de verdures Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets) Fruita de temporada	Sopa de carn amb pasta sense ou Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga logurt natural	Llenties guisades amb verdures Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
6	Crema de verdures amb crostonets Pasta sense ou a la bolonyesa 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 sense ou amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou Estofat de porc amb verduretes i daus de patata logurt natural	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
7	Sopa vegetal amb pasta sense ou Estofat de gall dindi amb verdures i patata Fruita de temporada	Trinxat de bledes amb patata Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa Fruita de temporada	Crema de carbassa i llegums Arròs a la cubana amb tomàquet sense ou dur Fruita de temporada	Escudella (col, pastanaga, cigrons i pasta sense ou) Pollastre al forn amb ceba i poma logurt natural	Pasta sense ou 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