

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2023 Ovolactovegetariana

	Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
SETMANA SANTA					
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
8 SETMANA SANTA		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de pastanaga i porro i llegums	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal i pistons
		Truita francesa amb enciam i blat de moro	Paella d'arròs amb verdures	Hamburguesa vegetal a la jardineria	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21 Sant Jordi
1	Crema de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb ceba	Mongetes blanques estofades	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Sopa de lletres amb brou vegetal
	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga ratllada	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs amb enciam i cogombre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Coca de Sant Jordi
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
2	Crema de carbassó	Bròquil bullit amb patata	Amanida completa amb llegums	Lleties estofades	Sopa amb brou vegetal i galets
	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i lleties)	Estofat de llegums amb verdures	Arròs saltat amb verdures	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de llegums amb verduretes i patata
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem el
teu dinar?



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-2 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
0-1 cop / setmana



Llegums:
>6 cops / setmana



Peixos:
1 cops / setmana



Ous:
1 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