

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ABRIL 2023 sense carn

	Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
<b>SETMANA SANTA</b>					
	<b>Dilluns 10</b>	<b>Dimarts 11</b>	<b>Dimecres 12</b>	<b>Dijous 13</b>	<b>Divendres 14</b>
<b>8 SETMANA SANTA</b>		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de pastanaga i porro i llegums	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal i pistons
		Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Paella d'arròs amb verdures	Hamburguesa vegetal a la jardineria	Trita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada
	<b>Dilluns 17</b>	<b>Dimarts 18</b>	<b>Dimecres 19</b>	<b>Dijous 20</b>	<b>Divendres 21 Sant Jordi</b>
<b>1</b>	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	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat 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
	<b>Dilluns 24</b>	<b>Dimarts 25</b>	<b>Dimecres 26</b>	<b>Dijous 27</b>	<b>Divendres 28</b>
<b>2</b>	Crema de carbassó	Bròquil bullit amb patata	Amanida completa	Lleties estofades	Sopa amb brou vegetal i galets
	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i lleties)	Estofat de llegums amb verdures	Arròs a la marinera amb tires de calamar	Trita 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
	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>



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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia

ARCASA