

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ABRIL 2023 sense fruits secs

	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	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal i pistons
		Peix al forn amb enciam i blat de moro	Paella d'arròs amb pollastre	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Truita 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 i gall dindi	Mongetes blanques estofades	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Sopa de lletres amb brou de pollastre
	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i tomàquet	Llibrets de llom arrebossats sense fruits secs amb enciam i cogombre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Coca de Sant Jordi sense fruits secs
	<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	Llenties estofades	Sopa amb brou de carn i galets
	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)	Estofat de gall dindi amb verdures	Arròs a la marinera amb tires de calamar	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de porc amb verdures 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



Com  
planifiquem el  
teu dinar?

<b>Verdures crues/cuïtes:</b> a cada àpat	<b>Cereals, pasta, arròs:</b> a cada àpat	<b>Llegums:</b> >6 cops / setmana	<b>Ous:</b> 1 cops / setmana	<b>Oli d'oliva :</b> a cada àpat	<b>Aigua:</b> 6-8 gots / dia
<b>Carn blanca:</b> 1-2 cops / setmana	<b>Carn vermella:</b> 0-1 cop / setmana	<b>Peixos:</b> 1 cops / setmana	<b>Làctics:</b> 1 cop / setmana	<b>Fruita fresca:</b> 4-5 cops per setmana	

**ARCASA**