



# ABRIL 2023 sense ou

	Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07	
<b>SETMANA SANTA</b>						
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14	
8	<b>SETMANA SANTA</b>	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Crema de pastanaga i porro	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	
		Peix al forn amb enciam i blat de moro	Paella d'arròs amb pollastre	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Gall dindi a la planxa 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 i gall dindi	Mongetes blanques estofades	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Sopa amb pasta sense ou amb brou de pollastre
		Cigrons estofats amb espinacs sense ou dur	Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i tomàquet	Librets de llom arrebossats sense ou amb enciam i cogombre
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Coca de Sant Jordi sense ou
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28	
2		Crema de carbassó	Bròquil bullit amb patata	Amanida completa	Llenties estofades	Sopa amb brou de carn i pasta sense ou
		Pasta sense ou a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)	Estofat de gall dindi amb verdures	Arròs a la marinera amb tires de calamar	Pollastre a la planxa 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
	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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia