

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2023 sense plvc ni lactosa

	Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
SETMANA SANTA					
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
8		Espirals amb tomàquet sense formatge ratllat	Crema de pastanaga i porro	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal i pistons
	8 SETMANA SANTA	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 de soja	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 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	Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Coca de Sant Jordi sense plvc ni lactosa
	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 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
	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