

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2023 sense porc

	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	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal i pistons	
		Seitons 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	
	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 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	Llenties estofades	Sopa amb brou vegetal i galets
		Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i llenties)	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 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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA