

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MAIG 2023 Ovolactovegetariana



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

Com  
planifiquem el  
teu dinar?

	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
		Crema de verdures i llegums	Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
3	<b>FESTIU</b>	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	<b>Truita francesa amb enciam i blat de moro</b>	<b>Estofat de llegums amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)</b>	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
	Crema de carbassa i llegums	<b>Amanida de tomàquet, formatge fresc i olives</b>	Pasta al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
4	<b>Paella d'arròs amb verdures</b>	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb enciam i pastanaga	<b>Hamburguesa vegetal amb tomàquet, pastanaga i ceba</b>	<b>Truita francesa amb enciam i tomàquet</b>
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celiac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
	Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros amb daus de pernil	<b>Amanida completa amb olives</b>	Arròs integral amb salsa de samfaina
5	<b>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa</b>	<b>Amanida de llegums</b>	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	<b>Amanida de llegums</b>
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24 JORNADA ANDALUSA	Dijous 25	Divendres 26
	Gaspatxo de síndria	Amanida d'arròs	<b>"Papas en aliño"</b>	Humus de cigrons	<b>Carxofes saltades amb ceba</b>
6	<b>Espirals a la bolonyesa vegetal amb llenties</b>	<b>Truita francesa amb enciam i tomàquet</b>	<b>"Calamares a la andaluz"</b>	<b>Daus d'hamburguesa vegetal amb verdurettes i daus de patata</b>	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>"Torrija"</b>	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
	Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives		
7	<b>Estofat de llegums amb verdures i patata</b>	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		



**Verdures crues/cuïtes:**  
a cada àpat



**Carn blanca:**  
1-3 cops /setmana



**Cereals, pasta, arròs:**  
a cada àpat



**Carn vermella:**  
1 cop / setmana



**Llegums:**  
1-3 cops / setmana



**Peixos:**  
1-2 cops /setmana



**Ous:**  
1-2 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