



# MAIG 2023 sense carn



	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
3		Crema de verdures i llegums	Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
	<b>FESTIU</b>	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de llegums amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	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
4	Crema de carbassa i llegums	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Pasta al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
	Paella d'arròs amb verdures	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb tomàquet, pastanaga i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
	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
5	Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs integral amb salsa de samfaina
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Amanida de llegums	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	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
6	Gaspatxo de síndria	Amanida d'arròs	"Papas en aliño"	Hummus de cigrons	Carxofes saltades amb ceba
	Espirals a la bolonyesa vegetal amb llenties	Truita francesa amb enciam i tomàquet	"Calamares a la andaluz"	Daus d'hamburguesa vegetal amb verdures i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	"Torrija"	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
7	Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives		
	Estofat de llegums amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?



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