

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MAIG 2023 sense ou



	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
3		Crema de verdures i llegums	Cigrons a la catalana sense ou	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
	<b>FESTIU</b>	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Peix al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Gall dindi a la planxa 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	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Pasta sense ou al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Mongetes blanques saltades	Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre al forn 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 amb daus de pernil	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs integral amb salsa de samfaina
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Gall dindi a la planxa 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	Gaspaxo de síndria	Amanida d'arròs	"Papas en aliño"	Hummus de cigrons	Carxofes saltades amb pernil
	Pasta sense ou a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	"Calamares a la andaluza" sense ou	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	"Torrija" sense ou	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
7	Sopa vegetal amb pasta sense ou	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives		
	Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs amb tomàquet	Mongetes blanques saltades amb botifarra		
	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



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana



**Aigua:**  
6-8 gots / dia

ARCASA