

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# PROPOSTES DE SOPARS-MAIG 2023



| Dilluns 1  | Dimarts 2  | Dimecres 3  | Dijous 4   | Divendres 5   |
|--|--|---|--|---|
|  | Amanida completa amb fruits secs                 | Espinacs a la crema   | Gaspatxo   | Amanida variada   |
| <b>FESTIU</b>  | Pollastre arrebossat amb daus de patata          | Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet                                   | Maires al forn amb arròs integral saltat amb carbassó                  | Pasta a la carbonara  |
|  | Fruita de temporada                              | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Dilluns 8  | Dimarts 9  | Dimecres 10   | Dijous 11  | Divendres 12  |
| Salmorejo  | Verdura cuita amb patata o en Crema              | Amanida de mongeta verda amb patata, tonyina, tomàquet, ou dur, ceba i olives | Pasta amb tomàquet i daus d'albergínia                                 | Verdura cuita amb patata o en Crema   |
| Remenat d'ou amb xampinyons, tomàquet cherry i formatge    | Calamars a l'andalus                             |   | Llom de porc a la planxa amb enciam                                    | Truita francesa amb pa amb tomàquet   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada                              | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Dilluns 15   | Dimarts 16 Dia int.del Celiac                    | Dimecres 17 Jornada Italiana  | Dijous 18  | Divendres 19  |
| Verdura cuita o en Crema                                   | Amanida completa amb fruits secs                 | Crema tèvia de carbassó amb formatgets  | Verdura cuita amb patata o en Crema                                    | Ensaladilla Russa   |
| Truita de carbassó i patata                                | Lluç al forn amb ceba, tomàquet i daus de patata | Pit de pollastre a la planxa amb ceba i poma                                  | Daus de salmó saltats amb verdures i sèsam amb un toc de salsa de soja | Salsitxes a la planxa amb sofregit de tomàquet                                  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada                              | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Dilluns 22   | Dimarts 23                                       | Dimecres 24   | Dijous 25  | Divendres 26  |
| Crema de coliflor amb anacards i tomàquet sec              | Amanida variada                                  | Verdura cuita amb patata o en Crema   | Mini pizzetes amb base d'albergínia, tomàquet i formatge ratllat       | Gaspatxo de tomàquet i síndria  |
| Torrades de pa integral amb rodanxes de tomàquet i tonyina | Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet      | Pollastre al forn amb verdures  | Orada al forn amb llit de ceba i patata                                | Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre amb un toc de salsa de soja |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada                              | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Dilluns 29   | Dimarts 30                                       | Dimecres 31   | Dijous   | Divendres   |
| Espaguetis de carbassó saltats amb tomàquet                | Amanida completa amb fruits secs                 | Crema de llenties vermelles amb tomàquet, pastanaga i ceba escalivats al forn |  |   |
| Truita de patata, ceba i gall dindi                        | Sardines a la planxa amb patates fregides        | Daus de pollastre saltats amb verdures amb un toc de curri                    |  |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada                              | Fruita de temporada   |  |   |

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*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