

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



JUNY 2023 ovolactovegetariana



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
8				Verdura bullida amb patata Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita de temporada	FESTIU
	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
1	FESTIU	Verdura amb ceba Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llegums) Fruita de temporada	Amanida d'arròs Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Llegums saltades Trita francesa amb amanida logurt natural	Crema de llegums Ensaladilla russa sense ou ni tonyina Fruita de temporada
	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
2	Amanida de llegums Hamburguesa vegetal a la planxa amb verdures Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Pizza de formatge Fruita de temporada	Crema de llegums Arròs amb samfaina Fruita de temporada	Amanida completa amb olives Trita de patata i ceba amb carxofes a l'andalusa logurt natural	Crema de verdures Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i llegums) Fruita de temporada
	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
3	Crema freda de carbassó amb llegums Paella d'arròs amb verdures Fruita de temporada	Amanida de tomàquet, formatge fresc i olives Llegums saltades Fruita de temporada	Amanida de pasta Salmorejo Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

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