

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



JUNY 2023 sense carn



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Verdura bullida amb patata	
				Bunyols de bacallà amb amanida	FESTIU
				Fruita de temporada	
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1		Verdura amb ceba	Amanida d'arròs	Llegums saltades	Ensaladilla russa
	FESTIU	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llegums)	Trita de patata i ceba amb amanida	Trita francesa amb amanida	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb amanida
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Amanida de llegums	Verdura bullida amb patata	Arròs amb samfaina	Amanida completa amb tonyina i olives	Crema de verdures
	Hamburguesa vegetal a la planxa amb verduretes	Pizza de formatge	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Trita de patata i ceba amb carxofes a l'andalusa	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i llegums)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
3	Crema freda de carbassó amb llegums	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Amanida de pasta	MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS	
	Paella d'arròs amb verdures	Llegums saltades	Trita de patata i ceba amb amanida		
	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



Peïsos:
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