

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



JUNY 2023 sense fruits secs



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

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