

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# JUNY 2023 sense llegums



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Verdura bullida amb patata Bunyols de bacallà amb amanida Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	<b>FESTIU</b>	Verdura amb ceba i gall dindi Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i gall dindi) Fruita de temporada	Amanida d'arròs Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Pollastre al forn amb amanida logurt natural	Ensaladilla russa sense pèsols Filet de peix fresc al forn amb amanida Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Amanida de cous cous Hamburguesa de pollastre a la planxa amb verduretes Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Pizza de pernil i formatge 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 sense pèsols ni llegums) 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 Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Amanida de pasta Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS</b>	

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