

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# JUNY 2023 sense ou



	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 <b>Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llegums)</b> 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	<b>Ensaladilla russa sense ou</b> 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 <b>Hamburguesa de pollastre a la planxa amb verduretes</b> Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata <b>Pizza de pernil i formatge sense ou</b> Fruita de temporada	Arròs amb samfaina Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat Fruita de temporada	Amanida completa amb tonyina i olives <b>Gall dindi a la planxa amb carxofes a l'andalusa</b> logurt natural	Crema de verdures <b>Pasta sense ou a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)</b> 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 <b>Peix a la planxa amb amanida</b> 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



**Aigua:**  
6-8 gots / dia



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana

ARCASA