

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# JUNY 2023 sense porc



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Verdura bullida amb patata	
				Bunyols de bacallà amb amanida	<b>FESTIU</b>
				Fruita de temporada	
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1		Verdura amb ceba i gall dindi	Amanida d'arròs	Llegums saltades	Ensaladilla russa
	<b>FESTIU</b>	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llegums)	Trita de patata i ceba amb amanida	Pollastre al forn 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	<b>Pizza de formatge</b>	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Trita de patata i ceba amb carxofes a l'andalusa	<b>Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i llegums)</b>
	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	<b>Crema freda de carbassó amb llegums</b>	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Amanida de pasta	<b>MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS</b>	
	<b>Paella d'arròs amb verdures</b>	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



**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