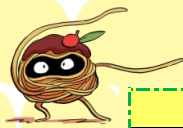


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



PROPOSTES DE SOPARS-JUNY 2023



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Gaspatxo	Amanida variada amb fruits secs i formatge fresc
			Seitons arrebossats amb hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga	Pizza casolana de verdures amb formatge ratllat
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Cous cous saltat amb tires de porc saltades amb verdures	Amanida variada	Crema de verdures	Verdura cuita amb patata o en Crema	Amanida variada
Fruita de temporada	Arròs a la cubana amb ou ferrat	Pollastre al forn amb llit de patates, ceba i tomàquet	Peix al forn amb tomàquet amanit	Truita de patata i pa torrat amb tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Verdura cuita o en Crema	Amanida completa amb fruits secs	Crema tèvia de carbassó amb formatgets	Verdura cuita amb patata o en Crema	Amanida variada
Llom de porc arrebossat amb amanida	Lluç al forn amb ceba, tomàquet i daus de patata	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Daus de salmó saltats amb verdures i sèsam amb un toc de salsa de soja	Torrada amb pa amb tomàquet i truita francesa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Amanida de tomàquet i cogombre	Salmorejo	Verdura cuita amb patata o en Crema	Amanida completa amb fruits secs	
Torrades de pa integral amb rodanxes de tomàquet i tonyina	Remenat d'ou amb xampinyons, tomàquet cherry i formatge	Pollastre al forn amb verdures	Sardines a la planxa amb patates fregides	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

I avui, què sopem?



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem el
teu dinar?



**Verdures
crues/cuïtes:**
a cada àpat



**Cereals, pasta,
arròs:**
a cada àpat



Llegums:
1-3 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Carn vermella:
1 cop / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA