

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



NOVEMBRE 2021 SENSE FRUITS SECS



	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5	
7	FESTIU	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Mongetes blanques estofades	
		Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de gall dindi amb verdures i pebre vermell	Nuggets vegetals amb enciam i olives	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11 Jornada Mexicana	Divendres 12	
8	Bròquil amb patates i beixamel sense nou moscada amb formatge ratllat	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Frijoles estofats	Sopa amb brou vegetal i galets	
		Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Llenties guisades amb verdures i comí	"Fajitas de pollastre"	
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	"Jerica" sense fruits secs	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19	
1	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i galets	Mongetes blanques estofades	
		Estofat de porc amb verdures	Truita d'espínacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de peix fresc al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26	
2	Cous cous saltejat amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell	Bròquil bullit amb patata	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Crema de pastanaga	Cigrons estofats al curri	
		Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Falafel guisat amb salsa de verdures	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres	
3	Espinacs a la crema amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata	
		Llenties amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Pollastre arrebossat amb enciam i olives	Filet de gall al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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



Alguna:
6-8 gots / dia



Alguna:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA