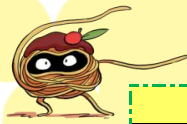


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



NOVEMBRE 2021 SENSE LLEGUMS



	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
7	FESTIU	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, sense cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Arròs amb verdures
		Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de gall dindi amb verduretes 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	Dimarts 10	Dijous 11	Divendres 12
8	Bròquil amb patates i beixamel amb formatge ratllat	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de carbassa i porro
	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Pollastre a la planxa amb amanida	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 10	Dijous 11 Jornada Mexicana	Divendres 12
1	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Patates estofades	Sopa amb brou de carn i galets
	Estofat de porc amb verduretes	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i daus de pollastre)	"Fajitas de pollastre"	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	"Jericalla"	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	Crema de verdures
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Filet de lluç arrebossat amb enciam i tiges d'espàrrec	Mandonguilles sense llegums 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 saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
	Gall dindi a la planxa amb amanida	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Filet de lluç 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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA