

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



DESEMBRE 2021 SENSE CARN



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
			Hamburguesa vegetal amb amanida	Filet de gall al forn amb enciam i cogombre	Falafel amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
			Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
4	FESTIU	FESTIU	FESTIU	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassó i llegums
				Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures
				logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Crema de carbassa i llegums	Sopa vegetal amb galets
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb amanida	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 20	Dimarts 21 Dinar de Nadal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
6	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou de nadal vegetal	Crema de verdures amb crostonets		
	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb amanida	Cigrons amb tomàquet		
	logurt natural	Turró	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA