



# DESEMBRE 2021 sense penicilina, albergínia ni marisc



	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
			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	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
4	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassó
				Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb carn magra
				Fruita de temporada	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 poma	Sopa de carn amb galets
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	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	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	<b>Sopa amb brou de nadal i pilotetes</b>	Crema de verdures amb crostonets	<b>VACANCES DE NADAL</b>	
	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	<b>Pollastre rostit a la catalana</b>	Cigrons saltats amb tomàquet		
	logurt natural	<b>Turró</b>	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	<b>VACANCES DE NADAL</b>				

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