

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



## ESCOLA PEDAGOGIUM COS SOPARS-NOVEMBRE 2021



| Dilluns 1                          | Dimarts 2                | Dimecres 3                         | Dijous 4                 | Divendres               |
|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>FESTIU</b>                      | Verdura cuita            | Amanida variada                    | Amanida variada          | Amanida variad          |
|                                    | Peix blanc amb patata    | Truita a la francesa amb cous cous | Carn blanca amb arròs    | Truita a la francesa am |
|                                    | Fruita de temporada      | Fruita de temporada                | Fruita de temporada      | Fruita de tempor:       |
| Dilluns 8                          | Dimarts 9                | Dimecres 10                        | Dijous 11                | Divendres               |
| Verdura cuita                      | Amanida variada          | Amanida variada                    | Verdura cuita            | Amanida variad          |
| Truita a la francesa amb cous cous | Carn vermella amb quinoa | Peix blau amb llegums              | Peix blanc amb quinoa    | Ou amb arròs            |
| Fruita de temporada                | Fruita de temporada      | Fruita de temporada                | Fruita de temporada      | Fruita de tempor:       |
| Dilluns 15                         | Dimarts 16               | Dimecres 17                        | Dijous 18                | Divendres               |
| Verdura cuita                      | Amanida variada          | Amanida variada                    | Verdura cuita            | Amanida variad          |
| Peix blau amb pasta                | Peix blau amb quinoa     | Ou amb quinoa                      | Carn vermella amb patata | Ou amb arròs inte       |
| Fruita de temporada                | Fruita de temporada      | Fruita de temporada                | Fruita de temporada      | Fruita de tempor:       |
| Dilluns 22                         | Dimarts 23               | Dimecres 24                        | Dijous 25                | Divendres               |
| Amanida variada                    | Verdura cuita            | Amanida variada                    | Amanida variada          | Amanida variad          |
| Carn vermella amb quinoa           | Peix blau amb llegums    | Carn blanca amb cous cous          | Carn vermella amb quinoa | Peix blanc amb pi       |
| Fruita de temporada                | Fruita de temporada      | Fruita de temporada                | Fruita de temporada      | Fruita de tempor:       |
| Dilluns 29                         | Dimarts 30               | Dimecres                           | Dijous                   | Divendres               |
| Amanida variada                    | Amanida variada          |                                    |                          |                         |
| Truita a la francesa amb quinoa    | Peix blau amb llegums    |                                    |                          |                         |
| 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



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

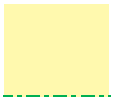


Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCAS



5

la

b quinoa

ada

12

la

ada

ada

19

la

gral

ada

26

la

asta

ada

5

SA

SA

SA

SA

SA

SA

SA