

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA PEDAGOGIUM COS SOPARS-DESEMBRE 2021



Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
		Peix blanc amb patata	Truita a la francesa amb llegum	Peix blau amb quinoa
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Verdura cuita	Amanida variada
			Peix blanc amb quinoa	Ou amb arròs
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blau amb arròs integral	Carn vermella amb quinoa	Ou amb quinoa	Carn blanca amb patata	Ou amb arròs integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Amanida variada	Verdura cuita			
Carn vermella amb quinoa	Peix blau amb llegums			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres

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