Fem créixer el teu
ESPAI MIGDIA

ESCOLA PEDAGOGIUM COS SOPARS-GENER 2022

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
Peix blau amb llegums	Ou amb patata	Carn blanca amb arròs	Peix blanc amb quinoa	Carn blanca amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variad
Ou amb quinoa	Carn blanca amb arròs	Carn vermella amb llegum	Peix blanc amb cous cous	Ou amb arròs inte
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variad
Peix blau amb pasta	Carn blanca amb quinoa	Ou amb arròs integral	Ou amb patata	Peix blanc amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tempor

Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendre
Amanida variada				
Truita a la francesa amb quinoa				
Fruita de temporada				

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendre

I avui, què sopem?

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuites: a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
- Llegums: 1-3 cops / setmana
- Ous: 1-2 cops / setmana
- **Oli d'oliva**: a cada àpat
- Aigua: 6-8 gots / dia
- Carn blanca: 1-3 cops / setmana
- Carn vermella: 1 cop / setmana
- Peixos: 1-2 cops /setmana
- Làctics: 1 cop / setmana
- Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCAS

14

integral

ada

21

la

gral

ada

28

la

integral

ada

s

s