

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 i
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

*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

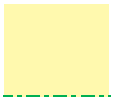


Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCAS



14



integral



ada



21



la



gral



ada



28



la



integral



ada



S



S



S



S



S



S



S



SA