

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA PEDAGOGIUM COS SOPARS-Abril 2022



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				Amanida variada
				Ou amb arròs
				Fruita de temporada
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Carn blanca amb llegums	Peix blanc amb quinoa	Ou amb arròs integral	Carn vermella amb llegums	Ou amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
SETMANA SANTA				
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
SETMANA SANTA				
	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
	Peix blau amb llegums	Ou amb cous cous	Carn blanca amb patata	Peix blanc amb quinoa
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita
Peix blanc amb quinoa	Carn vermella amb quinoa	Ou amb arròs integral	Ou amb patata	Peix blau amb llegums
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA