



# MAIG 2022 sense ou ni fruits secs



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem  
el teu dinar?

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta sense ou amb pesto de bròquil i ceba sense formatge ratllat	Amanida de patata amb tomàquet, olives, pastanaga sense ou dur	Crema de carbassó	Menestra de verdures	Sopa de pollastre amb Pasta sense ou
Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs a la marinera amb tires de calamar	Mongetes blanques estofades amb verdures	Filet de Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Divendres 12 Jornada Mexicana	Divendres 13
Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Llenties guisades o Amanida de Llenties	Bledes bullides amb patata	Frijoles estofats	Sopa de carn amb Pasta sense ou
Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Filet de lluç amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de vedella amb salsa de ceba	"Fajitas de pollastre" sense ou	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	"Jericalla" sense ou ni fruits secs	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Pasta sense ou amb salsa de carbassa sense formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba	Mongeta tendra bullida amb patata	
Filet de rap al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons saltats amb sèmola i pastanaga ratllada	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Contracuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	FESTIU
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de bròquil, carbassa i pastanaga	Amanida russa sense ou	Mongetes blanques estofades	Pasta sense ou amb pastanaga, carbassó i blat de moro
Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pasta sense ou a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn de vedella)	Estofat de gall dindi amb verdures i pebre vermell	Nuggets vegetals amb enciam i olives	Filet de bacallà amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Bròquil bullit amb patata	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil			
Filet de lluç a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Llenties guisades o Amanida de Llenties			
Fruita de temporada	logurt natural			



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

ARCASA