



MAIG 2022 sense carn



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem
el teu dinar?

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Llacets amb pesto de bròquil i ceba i formatge ratllat	Amanida de patata amb tomàquet, olives, pastanaga i ou dur	Crema de carbassó	Menestra de verdures	Sopa vegetal amb fideus
4 Trita francesa amb enciam i pastanaga	Peix a la planxa 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 vegetal amb galets
5 Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Filet de lluç amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de llegums amb salsa de ceba	"Fajitas de peix"	Trita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	"Jericalla"	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba	Mongeta tendra bullida amb patata	
6 Filet de rap al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons saltats amb sèmola i pastanaga ratllada	Trita de patata amb enciam i olives	Estofat de llegums	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	Mongetes blanques estofades	Sèmola de blat saltada amb pastanaga, carbassó i blat de moro
7 Trita francesa amb enciam i cogombre	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i tonyina)	Estofat de llegums amb verduretes 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 sense pernil			
8 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