

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA PEDAGOGIUM COS SOPARS-Maig 2022



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Peix blau amb llegums	Ou amb arròs	Carn blanca amb patata	Carn vermella amb quinoa	Ou amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita
Peix blau amb llegums	Ou amb quinoa	Peix blanc amb arròs integral	Carn vermella amb cous cous	Carn blanca amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres	Dijous 19	Divendres 20
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	
Ou amb quinoa	Carn blanca amb patata	Peix blanc amb arròs integral	Carn vermella amb quinoa	FESTIU
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
Carn blanca amb patata	Peix blau amb llegums	Ou amb cous cous	Peix blanc amb quinoa	Ou amb quinoa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida variada	Amanida variada			
Carn blanca amb quinoa	Ou amb arròs integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

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

ARCASA