

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA PEDAGOGIUM COS SOPARS-Juny 2022



Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	
Peix blau amb llegums	Ou amb arròs	Carn blanca amb patata	Peix blau amb quinoa	FESTIU
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita
FESTIU	Carn blanca amb llegums	Peix blanc amb arròs integral	Ou amb quinoa	Peix blau amb arròs
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita
Ou amb quinoa	Peix blanc amb arròs integral	Carn blanca amb patata	Carn vermella amb quinoa	Peix blau amb llegums
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20 Dinar de Germanor	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Amanida variada	Amanida variada			
Peix blau amb llegums	Ou amb quinoa			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres

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