

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



PROPOSTES DE SOPARS-SETEMBRE 2022



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

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Amanida variada	Verdura cuïta	Amanida variada	Verdura cuïta	Amanida variada
Peix blau amb llegums	Ou amb arròs integral	Carn blanca amb patata	Carn vermella amb quinoa	Ou amb cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Amanida variada	Verdura cuïta	Amanida variada	Verdura cuïta	Verdura cuïta
Peix blau amb arròs	Peix blanc amb quinoa	Carn vermella amb patata	Ou amb cous cous	Carn blanca amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Amanida variada	Verdura cuïta	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Peix blau amb quinoa	Ou amb llegum	Carn blanca amb cous cous	Carn vermella amb quinoa	Peix blanc amb arròs integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Verdura cuïta	Verdura cuïta	Amanida variada	Verdura cuïta	Amanida variada
Ou amb quinoa	Peix blau amb llegums	Peix blanc amb arròs	Ou amb patata	Carn blanca amb cous cous
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

ARCASA