Fem créixer el teu
ESPAI MIGDIA

OCTUBRE 2022 sense lactosa ni plvc

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
	Carbassó, patata i pastanaga	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga sense lactosa ni plvc	Sopa amb brou de pollastre i pistons	Crema de pastanaga i porro
8	Llenties guisades amb verdures	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb calamars
	Fruita de temporada	Iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
	Sopa amb brou de carn i galets	Mongeta tendra bullida amb patata	FESTIU	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures
1	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Estofat de gall dindi amb verduretes		Filet de lluç amb enciam i tomàquet	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)
	Fruita de temporada	Iogurt natural		Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, alberginia...	Sopa amb brou vegetal i pistons	Cigrons estofats	Crema de carbassa amb crostons sense lactosa ni plvc	Bròquil bullit amb patata
2	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Filet de lluç amb verdures i daus de patata	Macarrons saltats amb verdures i llenties
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 Castanyada
	Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa de bròquil i ceba sense lactosa ni plvc	Llenties estofades	Sopa de peix amb arròs	**Crema de carbassa, moniato i poma**
3	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	**Estofat de gall dindi amb verdures i castanyes**
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	**Iogurt de soja**

	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 29
4	FESTIU				

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuites: a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
- Llegums: 1-3 cops / setmana
- Ous: 1-2 cops / setmana
- **Oli d'oliva** : a cada àpat
- Aigua: 6-8 gots / dia
- Carn blanca: 1-3 cops / setmana
- Carn vermella: 1 cop / setmana
- Peixos: 1-2 cops /setmana
- Làctics: 1 cop / setmana
- Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCASA