



SETEMBRE 2022 sense ou



4

5

6

7

| Dilluns 5 | Dimarts 6 | Dimecres 7 | Dijous 8 | Divendres 9 |
|---|---|---|---|---|
| Pasta sense ou amb tomàquet | Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes) | Sopa de pollastre amb pasta sense ou | Mongeta verda amb patata | Crema de carbassó |
| Peix a la planxa amb enciam i pastanaga | Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre | Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet | Amanida de cigrons o Cigrons estofats | Paella d'arròs amb daus de rap |
| logurt natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| Dilluns 12 | Dimarts 13 | Dimecres 14 | Dijous 15 | Divendres 16 |
| pasta sense ou amb salsa de samfaina | Sopa de carn amb pasta sense ou | Crema de carbassa i llegums | Amanida russa sense ou | Amanida de lleties o Lleties guisades |
| Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa | Peix a la planxa amb enciam i pastanaga | Arròs saltat amb verdures | Estofat de vedella amb xampinyons | Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec |
| logurt natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| Dilluns 19 | Dimarts 20 | Dimecres 21 | Dijous 22 | Divendres 23 |
| Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou | Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina) | Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) | Crema de verdures amb crostonets | Pèsols saltats amb ceba i pernil |
| Estofat de porc amb verdures i daus de patata | Pollastre al forn amb enciam i tomàquet | Mandonguilles de salmó sense ou o peix planxa amb enciam i blat de moro | Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons) | Peix a la planxa amb enciam i olives |
| logurt natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| Dilluns 26 | Dimarts 27 | Dimecres 28 | Dijous 29 | Divendres 30 |
| Amanida de lleties o Lleties guisades | Arròs amb sofregit de tomàquet | Verdura amb patata o Amanida completa | Amanida de pasta amb sense ou formatge fresc, alfàbrega i tomàquet | Crema de verdures amb formatgets i crostons |
| Filet de gall al forn amb llet de patata, ceba i tomàquet | Peix a la planxa amb enciam i cogombre | Pollastre al forn amb ceba i poma | Filet de lluç al forn amb samfaina | Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa |
| Fruita de temporada | logurt natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| Dilluns | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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