

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SETEMBRE 2022 sense peix



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

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassó i llegums
4 Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Paella d'arròs amb verdures
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Espirals amb salsa de samfaina	Sopa de carn amb galets	Crema de carbassa i llegums	Amanida russa sense tonyina	Verdura amb patata
5 Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Arròs saltat amb verdures	Estofat de vedella amb xampinyons	Amanida de lleties o Lleties guisades
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 pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, olives)	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba i pernil
6 Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba 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 formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
7 Filet de gall dindi al forn amb llit de patata, ceba i tomàquet	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns				