

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SETEMBRE 2022 sense ou ni fruits secs



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	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
Filet de gall al forn amb llit 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