

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



PROPOSTES DE SOPARS-DESEMBRE 2022



Avui, què sopem?

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Verdura cuita	Amanida variada
			Carn blanca amb llegum	Peix blau amb cous cous
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Verdura cuita		Amanida variada		
Carn blanca amb arròs integral	FESTIU	Ou amb llegum	FESTIU	FESTIU
Fruita de temporada		Fruita de temporada		
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
oU amb cous cous	Peix blau amb quinoa	Carn blanca amb arròs	Ou amb pasta	Peix blau amb pasta
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	Amanida variada	Amanida variada		
Carn vermella amb quinoa	Peix blau amb llegums	Ou amb arròs		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Com
planifiquem el
teu dinar?**

**Verdures
crues/cuïtes:**
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