

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



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

# DESEMBRE 2022 sense ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Sopa amb brou de pollastre i pasta sense ou	Crema de pastanaga i porro
			Peix a la planxa amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Sopa amb brou de carn i pasta sense ou	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre				
Fruita de temporada				
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Cigrons estofats	Crema de carbassa amb crostons	Bròquil bullit amb patata
Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Peix a la planxa amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	pasta sense ou a la cassola amb verdures i daus de pollastre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20 Dinar de Nadal	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Llenties estofades	Sopa amb brou de nadal i pilotetes amb pasta sense ou			
Peix a la planxa amb enciam i tomàquet	Pollastre rostit a la catalana			
Fruita de temporada	Turró sense ou			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

ARCASA