

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# DESEMBRE 2022 sense fruits secs



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Sopa amb brou de pollastre i pistons	Crema de pastanaga i porro
			Trita de patata i espinacs 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 galets	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
Trita de carbassó i patata 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 pistons	Cigrons estofats	<b>Crema de carbassa</b>	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	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	Fideus 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	<b>Sopa amb brou de nadal i pilotetes</b>			
Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	<b>Pollastre rostit a la catalana sense fruits secs</b>			
Fruita de temporada	<b>Turró sense fruits secs</b>			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

8

1

2

3

4

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



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana



**Aigua:**  
6-8 gots / dia

ARCASA