

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem el
teu dinar?

DESEMBRE 2022 sense peix

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				
Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ	FESTIU	FESTIU
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	Crema de carbassa amb crostons	Bròquil bullit amb patata
Trita francesa 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	Sopa amb brou de nadal i pilotetes			
Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Pollastre rostit a la catalana			
Fruita de temporada	Turró			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Llegums:
1-2 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