



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

DESEMBRE 2022 sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de pastanaga, porro i llegums
			Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb verdures
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Sopa amb brou vegetal i galets	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ	FESTIU	FESTIU
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	Crema de carbassa amb crostons	Bròquil bullit amb patata
Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de llegums amb verdures i daus de patata	Fideus a la cassola amb verdures i daus de truita francesa
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 vegetal amb galets			
Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espínacs a la catalana			
Fruita de temporada	Turró			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

ARCASA