

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



DESEMBRE 2022 sense gluten, kiwi, soja, enciam plvc ni lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Sopa amb brou de pollastre i pasta sense gluten	Crema de pastanaga i porro
			Truita de patata i espinacs amb 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 gluten	FESTIU	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ
Truita de carbassó i patata amb cogombre		Filet de lluç amb tomàquet		
Fruita de temporada		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 spasta sense gluten	Cigrons estofats	Crema de carbassa	Bròquil bullit amb patata
Filet de bacallà al forn amb pastanaga i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella sense soja a la planxa amb tomàquet i remolatxa	Truita de patata i ceba amb cogombre i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	pasta sense gluten a la cassola amb verdures i daus de pollastre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	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 gluten			
Truita de patata i carbassó amb tomàquet	Pollastre rostit a la catalana			
Fruita de temporada	Turró sense gluten ni plvc, lactosa ni soja			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

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

ARCASA