

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



Avui, què sopem?

PROPOSTES DE SOPARS-GENER 2023

Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita
Peix blanc amb patata	Ou amb llegums	Carn vermella amb arròs integral	Peix blau amb boniato	Ou amb quinoa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita
Ou amb cous cous	Carn blanca amb arròs	Peix blau amb llegums	Ou amb arròs integral	Carn blanca amb quinoa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb arròs integral	Peix blau amb quinoa	Carn blanca amb boniato	Ou amb llegums	Peix blau amb pasta
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida variada	Amanida variada			
Ou amb arròs	Peix blau amb quinoa			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**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