Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

GENER 2023 sense peix ni marisc

	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espinacs sense traces de peix amb amanida
	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa de carn amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
	Crema de verdures amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
6	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Gall dindi arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
7	Pizza amb gall dindi i formatge	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	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/cuites:** a cada àpat
- **Cereals, pasta, arròs:** a cada àpat
- **Llegums:** 1-3 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