

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



PROPOSTES DE SOPARS-FEBRER 2023



Avui, què sopem?

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita
		Peix blau amb boniato	Ou amb quinoa	Carn vermella amb arròs integral
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb cous cous	Carn blanca amb arròs	Ou amb patata	Peix blau amb pasta integral	Carn vermella amb quinoa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15 Jornada El Circ	Dijous 16	Divendres 17
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
Peix blanc amb arròs integral	Peix blau amb pasta	Carn blanca amb quinoa	Ou amb boniato	Carn vermella amb quinoa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita	Amanida variada
	Ou amb arròs	Carn blanca amb pasta	Peix blau amb quinoa	Ou amb arròs integral
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida variada	Verdura cuita			
Peix blau amb quinoa	Ou amb arròs			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Com
planifiquem el
teu dinar?**

**Verdures
crues/cuïtes:**
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