



LLAR D'INFANTS MIREIA MARÇ 2023



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
4			Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)
			logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
			Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
5	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i llenties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
6	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
7	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050



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