

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



PROPOSTES DE SOPARS-MARÇ 2023



! avui, què sopem?

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita
		Ou amb quinoa	Peix blau amb cous cous	Carn blanca amb boniato
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada
Ou amb cous cous	Carn blanca amb quinoa	Carn vermella amb quinoa	Ou amb patata	Peix blau amb llegums
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
Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Verdura cuita
Carn blanca amb pasta	Peix blau amb llegum	Ou amb boniato	Peix blanc amb quinoa	Ou amb arròs integral
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
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Peix blau amb llegum	Ou amb arròs	Carn blanca amb pasta	Peix blau amb quinoa	Carn vermella amb arròs integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita
Peix blau amb quinoa	Carn blanca amb pasta	Peix blanc amb llegum	Ou amb arròs	Carn blanca amb boniato
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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