Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

MARÇ 2023 sense fruits secs

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Cigrons estofats	Coliflor bullida amb patata	Sopa de peix amb arròs
			Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
4	Crema de carbassa	Mongetes blanques estofades	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat
	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Estofat de porc amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Crema de verdures	Sopa de carn amb galets	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesade pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
6	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
	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Filet de salmó amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
7	Sopa vegetal amb galets	Trinxat de bledes amb patata	Crema de carbassa	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Llacets amb salsa de pastanaga
	Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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