

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# PROPOSTES DE SOPARS-Abril 2023



Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
<b>SETMANA SANTA</b>				
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<b>SETMANA SANTA</b>	Verdura cuita amb patata o en Crema	Cous cous amb verdurettes	Amanida variada	Verdura cuita amb patata o en Crema
	Maires al forn amb tomàquet amanit	Truita de xampinyons i formatge amb amanida	Pollastre a la planxa amb arròs saltat amb carbassó i pastanaga	Remenat d'ou amb patata i tomàquet
	Fruita fresca de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida variada	Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita amb patata o en Crema	Hummus amb bastonets de pastanaga
Sardines al forn amb arròs integral amb tomàquet	Daus de gall dindi amb un toc de curri, verduretes i cous cous	Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet	Filet de peix arrebossat amb tomàquet amanit	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 Sant Jordi
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita amb patata o en Crema	Verdura cuita amb patata o en Crema	Amanida variada
Torrades d'escalivada i tonyina	Truita de carbassó, patata i ceba	Gall dindi a la planxa amb espirals saltats amb xampinyons	Calamars saltats amb pèsols i ceba	Pizza casolana amb verdures i formatge
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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/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