Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

ABRIL 2023 sense ou ni fruits secs

Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
SETMANA SANTA				

	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
8	SETMANA SANTA	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Crema de pastanaga i porro	Pèsols bullits amb patata	Pasta sense ou amb pesto
		Gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Paella d'arròs amb pollastre	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro
		Fruita fresca de temporada	Iogurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 28 Sant Jordi
	Crema de pastanaga	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Mongetes blanques estofades	**Sopa amb pasta sense ou amb brou de pollastre**
1	Cigrons estofats amb espinacs sense ou dur	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet	Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	**Llibrets de llom arrebossats sense ou amb enciam i cogombre**
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita fresca de temporada	**Coca de Sant Jordi sense ou ni fruits secs**

	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
	Crema de carbassó	Bròquil bullit amb patata	Amanida completa	Llenties estofades	Sopa amb brou de carn i pasta sense ou
2	Pasta sense ou a la bolonyesa (tomàquet,ceba i carn picada)	Estofat de gall dindi amb verdures	Arròs caldós amb carxofa i bacallà	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Estofat de porc amb verduretes i patata
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	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/cuites:** a cada àpat
- **Cereals, pasta, arròs:** a cada àpat
- **Llegums:** >6 cops / setmana
- **Ous:** 1 cops / setmana
- **Oli d'oliva :** a cada àpat
- **Aigua:** 6-8 gots / dia
- **Carn blanca:** 1-2 cops / setmana
- **Carn vermella:** 0-1 cop / setmana
- **Peixos:** 1 cops /setmana
- **Làctics:** 1 cop / setmana
- **Fruita fresca:** 4-5 cops per setmana

ARCASA