Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

JUNY 2023 sense fruits secs

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
				Verdura bullida amb patata	Sopa amb brou de pollastre i pistons
8				Paella d'arròs amb pollastre	Truita de patata i ceba amb amanida
				Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 5	**Dimarts 6**	**Dimecres 7**	**Dijous 8**	**Divendres 9**
	Amanida d'arròs	Amanida completa	Verdura amb ceba i gall dindi	Llegums saltades	Ensaladilla russa
1	Estofat de porc amb verduretes	Llegums estofats amb espinacs i ou dur	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llegums)	Pollastre al forn amb amanida	Filt de lluç al forn amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	**Dimarts 13**	**Dimecres 14**	**Dijous 15**	**Divendres 16**
	Amanida de llegums	Verdura bullida amb patata	Arròs amb samfaina	Amanida completa amb tonyina i olives	Crema de verdures
2	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb verduretes	Pollastre al forn amb amanida	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Truita de patata i ceba amb carxofes a l'andalusa	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet,ceba i carn picada)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	**Dimarts 20**	**Dimecres 21**	**Dijous 22**	**Divendres 23**
	Crema freda de carbassó amb formatge	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Salmorejo	MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS	
3	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Llegums saltades	Truita de patata i ceba amb amanida		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns 26	**Dimarts 27**	**Dimecres 28**	**Dijous 29**	**Divendres 30**

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