



MAIG 2023 sense peix ni marisc



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
		Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
3	FESTIU	FESTIU		
		Truita francesa amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de carbassa	Amanida de tomàquet, formatge fresc i olives	Espaguetis al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
4				
Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Truita francesa al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int. del Cèliac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros amb daus de pernil	Amanida completa amb olives	Arròs amb salsa de samfaina
5				
Hamburguesa vegetal 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	Gall dindi a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
	Carxofes saltades amb pernil	Amanida d'arròs	Hummus de cigrons	Amanida d'arròs
6				
FESTIU	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31 Jornada Sostenible	Dijous	Divendres
Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Amanida completa		
7				
Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	No-Pasta a la carbonara vegetal		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial		

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