



MAIG 2023 sense ou ni fruits secs



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050


Miriam Ubach


Com
planifiquem el
teu dinar?


Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
		Cigrons a la catalana sense ou	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
FESTIU	FESTIU	Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Gall dindi a la planxa 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, tonyina i olives	Pasta sense ou al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Mongetes blanques saltades	Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i cebes	Filet de bacallà 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 tonyina i olives	Arròs amb salsa de samfaina
Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, cebes i cigrons)	Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga	Seitons al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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	Espinacs bullits amb patata
FESTIU	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Peix arrebossat sense ou 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	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31 Jornada Sostenible	Dijous	Divendres
Sopa vegetal amb pasta sense ou	Vichyssoise/Crema de porros	Amanida completa		
Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs amb tomàquet	No-Pasta a la carbonara vegetal sense ou		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial sense ou ni fruits secs		


 **Verdures crues/cuïtes:**
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