



MAIG 2023 sense carn



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	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 llegums amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de carbassa i llegums	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Pasta al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
Paella d'arròs amb verdures	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb tomàquet, pastanaga i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celíac	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	Amanida de llegums	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Seitons al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
	Carxofes saltades amb ceba	Amanida d'arròs	Hummus de cigrons	Espinacs bullits amb patata
FESTIU	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Gall al forn amb enciam i blat de moro	Daus d'hamburguesa vegetal amb verdures i daus de patata	Truita francesa amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31 Jornada Sostenible	Dijous	Divendres
Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Amanida completa		
Estofat de llegums 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		



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