

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# DESEMBRE 2022 HALAL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre halal i pistons	Crema de pastanaga i porro
				Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre halal
				Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou vegetal i galets	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre		Filet de lluç amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada		Fruita de temporada		
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa amb brou vegetal i pistons	Cigrons estofats	Crema de carbassa amb crostons	Bròquil bullit amb patata
	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella halal a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de pollastre halal amb verdures i daus de patata	Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre halal
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba	Crema de verdures i llegums	Sopa amb brou vegetal i galets		
	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Pollastre rostit halal a la catalana		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Turró		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*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