

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



DESEMBRE 2022 sense porc



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Truitada de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
1	Sopa amb brou vegetal i galets Truitada de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	FESTIU	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Truitada de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
3	Mongeta verda saltada amb ceba Truitada de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal amb galets Pollastre rostit a la catalana Turró		
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