

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense carn



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
3	Crema de verdures amb crostons Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Estofat de llegums amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
SETMANA SANTA					
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
4	SETMANA SANTA	Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó i llegums Paella d'arròs amb verdures Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Filet de peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de lletres amb brou vegetal Croquetes d'espinaacs amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de llegums amb verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques guisades amb verdures i pebre vermell Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma i llegums Espaguetis saltats amb verdures Fruita de temporada	Sopa vegetal amb galets Truita de patata i espinaacs amb enciam i pastanaga logurt natural

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem
el teu dinar?



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-2 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
0-1 cop / setmana



Llegums:
>6 cops / setmana



Peixos:
1 cops /setmana



Ous:
1 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA