

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE CARN-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta amb tomàquet i formatge ratllat	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa vegetal amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Peix al forn amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó amb formatgets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou vegetal amb galets	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat
Llenties estofades amb arròs	Peix al forn amb enciam i pastanaga	Cigrons amb salsa de tomàquet	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
	Crema de porros	Sopa vegetal amb pistons	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
FESTIU	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons amb tomàquet i tonyina
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Llacets amb salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Peix al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Salmó al forn amb patates fregides
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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



SENSE MARISC, POMA, PRESSEC NI CIRERAS-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta a la carbonara	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de pollastre amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó amb formatgets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou pollastre amb galets	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTIU	Crema de porros	Sopa de carn amb pistons	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons a la bolonyesa
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Llacets amb salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Salmó al forn amb patates fregides
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE MELO-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta a la carbonara	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de pollastre amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó amb formatgets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou pollastre amb galets	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTIU	Crema de porros	Sopa de carn amb pistons	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons a la bolonyesa
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Llacets amb salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Salmó al forn amb patates fregides
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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
 Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE OU NI FRUITS SECS-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta sense ou a la carbonara sense ou	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou pollastre amb pasta sense ou	Arròs amb salsa de xampinyons
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca sense ou ni fruits secs	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTIU	Crema de porros	Sopa de carn amb pasta sense ou	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Pasta sense ou a la bolonyesa
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pasta sense ou salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga
Peix a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana sense ou ni fruits secs	Pollastre a la planxa amb enciam i col llombarda	Salmó al forn amb patates fregides
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE PLVC NI LACTOSA-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta amb tomàquet	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de pollastre amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja o fruita	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou pollastre amb galets	Arròs amb xampinyons
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca sense plvc ni lactosa	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTIU	Crema de porros	Sopa de carn amb pistons	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons a la bolonyesa
	Fruita de temporada	logurt de soja o fruita	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Llacets amb salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Salmó al forn amb patates fregides
logurt de soja o fruita	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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
 Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE PORC NI PEIX-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta a amb tomàquet i formatge ratllat	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa vegetal amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Pit de gall dindi al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó amb formatgets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou vegetal amb galets	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet	Truita de ceba i patata amb enciam i blat de moro	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
	Crema de porros	Sopa vegetal amb pistons	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
FESTIU	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons amb tomàquet i formatge
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Llacets amb salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Pit de gall dindi al forn amb patates fregides
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE PORC-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta amb tomàquet i formatge ratllat	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa vegetal amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó amb formatgets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou vegetal amb galets	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTIU	Crema de porros	Sopa vegetal amb pistons	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons amb tomàquet i tonyina
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Llacets amb salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Salmó al forn amb patates fregides
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SENSE GLUTEN-FEBRER 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pasta sense gluten amb tomàquet	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó amb formatgets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou pollastre amb pasta sense gluten	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca sense gluten	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTIU	Crema de porros	Sopa de carn amb pasta sense gluten	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Pasta sense gluten a la bolonyesa
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pasta sense gluten amb salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Peix blanc a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Salmó al forn amb carbassó a la planxa
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

