

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MARÇ 2022 halal



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre halal arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre halal al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella halal amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou de pollastre halal i galets	Crema de carbassa i porro
	Hamburguesa vegetal amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre halal
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i galets	Mongetes blanques estofades
	Estofat de llegums amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre halal al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Cous cous amb verdures	
	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre halal	Tajine de vedella halal	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins	

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



Algua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA



# MARÇ 2022 sense lactosa ni plvc



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets sense plvc ni lactosa	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons sense plvc ni lactosa	Espaguets a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga sense plvc ni lactosa	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil sense plvc ni lactosa	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de tomàquet, enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24 Jornada	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i galets	Mongetes blanques estofades
	Estofat de porc amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Cous cous amb verdures	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Tajine de vedella	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins sense lactosa	





# MARÇ 2022 sense gluten



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures sense crostonets	Arros saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7					
Dimarts 8					
Dimecres 9					
Dijous 10					
Divendres 11					
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i pasta sense gluten)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga sense crostons	Pasta sense gluten a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
Dilluns 14					
Dimarts 15					
Dimecres 16					
Dijous 17					
Divendres 18					
3	Bròquil bullit amb patata	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i pasta sense gluten	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21					
Dimarts 22					
Dimecres 23					
Dijous 24 Jornada					
Divendres 25					
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i pasta sense gluten	Mongetes blanques estofades
	Estofat de porc amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28					
Dimarts 29					
Dimecres 30					
Dijous 31 marroquina					
Divendres					
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Pasta sense gluten amb verdures	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Tajine de vedella	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins sense gluten	



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



Algua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



# MARÇ 2022 sense marisc ni fruites



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
6		Crema de verdures amb crostonets	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de carbassa amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
8	Bròquil bullit amb patates	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
1	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i galets	Mongetes blanques guisades amb verdures
	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
2	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	<b>Cous cous amb verdures</b>	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	<b>Tajine de vedella</b>	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Postres típics marroquins</b>	





# MARÇ 2022 sense fruits secs



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i galets	Mongetes blanques estofades
	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	<b>Cous cous amb verdures</b>	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	<b>Tajine de vedella</b>	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Postres típics marroquins SENSE FRUITS SECS</b>	



Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MARÇ 2022 sense carn



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de llegums	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal	Hamburguesa vegetal amb verduretes i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de carbassa i llegums
	Hamburguesa vegetal amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espínacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb verdures
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de verdures
	Estofat de llegums amb verduretes	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Mongetes blanques estofades
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó i llegums	Cous cous amb verduretes	
	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures	Tajine de peix	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins	

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



# MARÇ 2022 sense porc



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Hamburguesa vegetal amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Mongetes blanques estofades
	Estofat de llegums amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Cous cous amb verdures	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Tajine de vedella	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins	





# MARÇ 2022 sense porc ni peix



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Hamburguesa vegetal amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Mongetes blanques estofades
	Estofat de llegums amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Trita francesa amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Cous cous amb verdures	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Tajine de vedella	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins	



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





# MARÇ 2022 sense peix



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
6		Crema de verdures amb crostonets	Arros saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguëtis a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verduretes i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
8	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
1	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i galets	Mongetes blanques estofades
	Estofat de porc amb verduretes	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Trita francesa amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
2	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Cous cous amb verduretes	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Tajine de vedella	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins	



Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MARÇ 2022 sense ou



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Pollastre arrebossat sense ou amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i pasta sense ou)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Pasta sense ou a la napolitana
	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	pasta sense ou amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i pasta sense ou	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Peix a la planxa amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i pasta sense ou	Mongetes blanques estofades
	Estofat de porc amb verdures	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Pasta sense ou amb verdures	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Peix a la planxa amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Tajine de vedella	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins sense ou	

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**



# MARÇ 2022 sense ou ni fruits secs



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Pollastre arrebossat sense ou amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i pasta sense ou)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Pasta sense ou a la napolitana
	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	pasta sense ou amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i pasta sense ou	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Peix a la planxa amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i pasta sense ou	Mongetes blanques estofades
	Estofat de porc amb verdures	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 marroquina	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Pasta sense ou amb verdures	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Peix a la planxa amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Tajine de vedella	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres típics marroquins sense ou ni fruits secs	

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