

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense gluten



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Pasta sense gluten amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
3	Crema de verdures sense crostons Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada	Sopa de peix amb Pasta sense gluten Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Pasta sense gluten amb salsa de bròquil i ceba Contrauixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		Pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magre 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 de pollastre Pasta sense gluten Llibrets de llom arrebossats sense gluten amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi sense gluten
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons 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 Pasta sense gluten amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb Pasta sense gluten Truita de patata i espinacs 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



Alguna:
6-8 gots / dia



Alguna:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense plvc ni lactosa



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Macarrons amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
3	Crema de verdures amb crostons sense plvc 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 sense plvc Contrauixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		Espirals amb tomàquet sense formatge ratllat Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magre 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 de pollastre Llibrets de llom arrebossats amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi sense plvc
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons 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 Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga logurt de soja

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA

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	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		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'espínacs amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs 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 espínacs 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 cop / setmana



Ous:
1 cop / 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**



ABRIL 2022 sense porc



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Macarrons amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata 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 Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		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 de pollastre Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons 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 Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa vegetal amb galets Truita de patata i espínacs 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



Aigua:
6-8 gots / dia



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense porc ni peix



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Macarrons amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata 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 pollastre amb pistons Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	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 Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de lletres amb brou de pollastre Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes blanques guisades amb verdures i pebre vermell Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa vegetal amb galets Truita de patata i espinacs 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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense peix



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Macarrons amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata 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 pollastre amb pistons Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Contrauixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magre Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de lletres amb brou de pollastre Llibrets de llom arrebossats amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes blanques guisades amb verdures i pebre vermell Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets Truita de patata i espinacs 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



Aigua:
6-8 gots / dia



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense marisc ni fruites



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Macarrons amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata 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 sense marisc Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magre 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 de pollastre Llibrets de llom arrebossats amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons 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 Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets Truita de patata i espinacs 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
 Aigua:
6-8 gots / dia
 Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense ou



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Pasta sense ou amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata 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 Pasta sense ou Peix a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Pasta sense ou amb salsa de bròquil i ceba Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	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	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat Peix a la planxa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magre 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 de pollastre amb Pasta sense ou Librets de llongarons sense ou amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi sense ou
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons 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 Pasta sense ou amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb Pasta sense ou Peix a la planxa 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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense ou ni fruits secs



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Pasta sense ou amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata 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 Pasta sense ou Peix a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Pasta sense ou amb salsa de bròquil i ceba Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat Peix a la planxa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magre 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 de pollastre amb Pasta sense ou Librets de llongarons sense ou amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi sense ou sense fruits secs
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons 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 Pasta sense ou amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb Pasta sense ou Peix a la planxa 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

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 sense fruits secs



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Macarrons amb tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata 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 Contrauixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	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 Paella d'arròs amb carn magre 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 de pollastre Llibrets de llom arrebossats amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi sense fruits secs
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons 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 Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets Truita de patata i espinacs 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

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ABRIL 2022 halal



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Macarrons amb tomàquet Estofat de pollastre halal amb verdures i daus de patata 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 Contraçuixa de pollastre halal en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella halal amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	EXCURSIÓ
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		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 de pollastre halal Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella halal amb xampinyons 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 Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre halal Fruita de temporada	Sopa vegetal amb galets Truita de patata i espínacs 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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA