

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



JUNY 2022 sense carn



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i lleties	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Crema de llegums	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lleties o lleties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Seitons al forn amb enciam i cogombre	Estofat de llegums amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures i llegums	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa vegetal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb verdures	Croquetes d'espínacs amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa	Sopa vegetal amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i lleties	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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**



JUNY 2022 sense porc



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lenties o Llenties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Seitons al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures i llegums	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb verdures	Croquetes d'espínacs amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa vegetal amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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**



JUNY 2022 sense porc ni peix



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa vegetal amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lenties o Llenties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contraeix de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Truita francesa amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures i llegums	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb verdures	Gall dindi arrebossat amb amanida	Mandonguilles de vedella amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa sense tonyina	Sopa vegetal amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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**



JUNY 2022 sense peix



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa vegetal amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lleties o Llenties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Truita francesa amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Gall dindi arrebossat amb amanida	Mandonguilles de vedella amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa sense tonyina	Sopa de carn amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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



JUNY 2022 sense marisc ni fruites



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lenties o Llenties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Seitons al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Gall dindi arrebossat amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa de carn amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



JUNY 2022 HALAL



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre halal	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lenties o Lenties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre halal al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Seitons al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella halal amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures i llegums	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre halal amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre halal a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb verdures	Croquetes d'espinacs amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa vegetal amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre halal	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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**



JUNY 2022 sense plvc ni lactosa



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lenties o Llenties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Peix arrebossat amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Gall dindi arrebossat amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa de carn amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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**



JUNY 2022 sense gluten



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Pasta sense gluten amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures sense crostons	Sopa de peix amb pasta sense gluten	Amanida de pasta sense gluten amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lleties o Llenties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Peix arrebossat sense gluten amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Croquetes sense gluten amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa de carn amb pasta sense gluten			
	Pasta sense gluten amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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**



JUNY 2022 sense ou



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Pasta sense ou amb verdures i daus de pollastre	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pasta sense ou	Amanida de pasta sense ou amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lleties o lleties estofades	Peix a la planxa amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Peix arrebossat sense ou amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb pasta sense ou
	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Gall dindi arrebossat sense ou amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa de carn amb pasta sense ou			
	Pasta sense ou amb verdures i tires de pollastre	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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

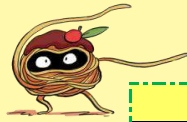
Llegums:
1-3 cops / setmana
 Peixos:
1-2 cops /setmana

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**



JUNY 2022 sense fruits secs



*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
*Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
*Utilitzem oli d'oliva per amanir.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons sense fruits secs	Sopa de peix amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lleties o Lleties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Seitons sense fruits secs al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Gall dindi arrebossat amb amanida	Mandonguilles de salmó sense fruits secs amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa de carn amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					



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

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



JUNY 2022 sense ou ni fruits secs



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Pasta sense ou amb verdures i daus de pollastre	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pasta sense ou	Amanida de pasta sense ou amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lleties o lleties estofades	Peix a la planxa amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Peix arrebossat sense ou amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb pasta sense ou
	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Gall dindi arrebossat sense ou amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa de carn amb pasta sense ou			
	Pasta sense ou amb verdures i tires de pollastre	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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