



# MAIG 2022 sense gluten



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Pasta sense gluten amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets sense gluten	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons sense gluten al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons sense gluten	Amanida de Pasta sense gluten amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de pernil i formatge Pasta sense gluten	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	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 salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de Llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou de carn i Pasta sense gluten	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de porc amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			



Fem créixer el teu  
**ESPÀI  
MIGDIA**



# MAIG 2022 sense plvc ni lactosa



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Espirals amb salsa de carbassa sense plvc ni lactosa	Crema de verdures amb crostonets sense plvc ni lactosa	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons sense plvc ni lactosa al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons sense plvc ni lactosa	Amanida de pasta amb tomàquet sense formatge fresc i alfàbrega
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de pernil sense plvc ni lactosa	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	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 pastanaga sense plvc ni lactosa i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou de carn i galets	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de porc amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

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



Alguna:  
6-8 gots / dia



Alguna:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MAIG 2022 HALAL



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella halal amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre halal al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre halal al forn amb ceba i poma	Pizza de formatge	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	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
	Truita francesa enciam i tiges d'espàrrec	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de Llenties	Truita 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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou vegetal i galets	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de llegums amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre halal al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella halal a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de pollastre halal amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

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



# MAIG 2022 sense carn



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	<b>Truita francesa amb verdures</b>	Cigrons amb tomàquet	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	<b>Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet</b>
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	<b>Truita francesa amb enciam i cogombre</b>	<b>Hamburguesa vegetal amb ceba i poma</b>	<b>Pizza de formatge</b>	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	Macarrons amb salsa de pastanaga	<b>Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil</b>	<b>Sopa amb brou vegetal i galets</b>	<b>Crema de carbassa i porro i llegums</b>
	<b>Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec</b>	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de Llenties	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	<b>Paella d'arròs amb verdures</b>
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	<b>Sopa amb brou vegetal i galets</b>	Amanida completa amb tonyina
	<b>Estofat de llegums amb verdures</b>	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	<b>Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga ratllada</b>	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
	<b>Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa</b>	<b>Estofat de llegums amb verdures i daus de patata</b>			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			



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



Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MAIG 2022 sense porc



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de formatge	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Trita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou vegetal i galets	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de llegums amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

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



Alguna:  
6-8 gots / dia



Alguna:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MAIG 2022 sense porc ni peix



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de formatge	Mongetes blanques estofades	Trita francesa amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	Crema de llegums	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Trita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons amb salsa de pastanaga	Llenties guisades o Amanida de Llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou vegetal i galets	Amanida completa sense tonyina
	Estofat de llegums amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Trita francesa amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

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  
**ESPÀI  
MIGDIA**



# MAIG 2022 sense peix



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de pernil i formatge	Mongetes blanques estofades	Trita francesa amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
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	Trita francesa amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou de carn i galets	Amanida completa sense tonyina
	Estofat de porc amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Trita francesa amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

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



# MAIG 2022 sense ou



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Pasta sense ou amb salsa de carbassa sense formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Crema de verdures	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons sense ou amb enciam i blat de moro	Llenties estofades	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa sense ou	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons	Amanida de pasta sense ou amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de pernil i formatge sense ou	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	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 salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou de carn i pasta sense ou	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de porc amb verdures	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			







# MAIG 2022 sense ou ni fruits secs



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Pasta sense ou amb salsa de carbassa sense formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets sense fruits secs	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Crema de verdures	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons sense ou ni fruits secs amb enciam i blat de moro	Llenties estofades	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa sense ou	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons sense fruits secs	Amanida de pasta sense ou amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de pernil i formatge sense ou ni fruits secs	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	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 salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou de carn i pasta sense ou	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de porc amb verdures	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			





# MAIG 2022 sense marisc ni fruites



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de pernil i formatge	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
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 salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou de carn i galets	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			





# MAIG 2022 sense fruits secs



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets sense fruits secs	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons sense fruits secs al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons sense fruits secs	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de penill i formatge sense fruits secs	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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i penill	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 salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de llenties	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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou de carn i galets	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de porc amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

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