



# SETEMBRE 2022 sense plvc ni lactosa



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons amb tomàquet sense formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb galets	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa vegetal sense lactosa amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb tonyina i verdures sense lactosa	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns					



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**



# SETEMBRE 2022 sense gluten



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Pasta sense gluten amb tomàquet amb formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa de pollastre amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Pasta sense gluten amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb Pasta sense gluten	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó sense gluten o peix planxa amb enciam i blat de moro	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi sense gluten	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns					

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



# SETEMBRE 2022 sense carn



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa vegetal amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó amb llegums
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs amb amanida	Paella d'arròs amb verdures
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma i llegums	Sopa vegetal amb galets	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb xampinyons saltats	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba
6	Truita francesa amb amanida	Croquetes d'espinacs amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
7	Hamburguesa vegetal amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb formatge i verdures	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				

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**



# SETEMBRE 2022 halal



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre halal amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó amb llegums
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre halal al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs amb amanida	Paella d'arròs amb verdures
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa vegetal amb galets	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de pollastre halal	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella halal amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba
6	Truita francesa amb amanida	Pollastre halal arrebossat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
7	Pollastre halal al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb verdures i formatge	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				

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**



# SETEMBRE 2022 sense porc



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó amb llegums
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs amb amanida	Paella d'arròs amb verdures
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa vegetal amb galets	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba
	Truita francesa amb amanida	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				

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



# SETEMBRE 2022 sense peix



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb galets	Amanida russa sense tonyina	Verdura amb patata
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Amanida de lleties o Lleties guisades
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, olives)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba i pernil
6	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
7	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge	Truita francesa amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				



# SETEMBRE 2022 sense porc ni peix



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó amb llegums
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs amb amanida	Paella d'arròs amb verdures
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa vegetal amb galets	Amanida russa sense tonyina	Verdura amb patata
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Amanida de Llenties o Llenties guisades
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, olives)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba
	Truita francesa amb amanida	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de Llenties o Llenties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge	Truita francesa amb samfaina	Mongetes blanques estofades
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# SETEMBRE 2022 sense ou



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Pasta sense ou amb tomàquet	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa de pollastre amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Oasta sense ou amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb pasta sense ou	Amanida russa sense ou	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat sense ou amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó sense ou o peix planxa amb enciam i blat de moro	Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Peix a la planxa amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb sense ou formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				

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**



# SETEMBRE 2022 sense ou ni fruits secs



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Pasta sense ou amb tomàquet	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa de pollastre amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	pasta sense ou amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb pasta sense ou	Amanida russa sense ou	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat sense ou amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó sense ou o peix planxa amb enciam i blat de moro	Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Peix a la planxa amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb sense ou formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatges
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge sense fruits secs	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				

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**



# SETEMBRE 2022 sense marisc ni fruites



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb galets	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns					

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**



# SETEMBRE 2022 sense fruits secs



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb galets	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa vegetal sense fruits secs o de pollastre amb enciam i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó sense fruits secs o peix a la planxa amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatges
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge sense fruits secs	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem  
el teu dinar?

Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat  
 Fruita:  
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