

Fem desembre el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# DESEMBRE 2022 HALAL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre halal i pistons Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre halal Fruita de temporada
1	Sopa amb brou vegetal i galets Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella halal a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de pollastre halal amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre halal Fruita de temporada
3	Mongeta verda saltada amb ceba Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	<b>Sopa amb brou vegetal i galets</b> <b>Pollastre rostit halal a la catalana</b> <b>Turró</b>		
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*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



# DESEMBRE 2022 sense carn



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou vegetal i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga, porro i llegums Paella d'arròs amb verdures Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou vegetal i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons <b>Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa</b> Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons <b>Estofat de llegums amb verdures i daus de patata</b> Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata <b>Fideus a la cassola amb verdures i daus de truita francesa</b> Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	<b>Mongeta verda saltada amb ceba</b> Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	<b>Sopa amb brou vegetal amb galets</b> <b>Croquetes d'espinacs a la catalana</b> <b>Turró</b>		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					



**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



# DESEMBRE 2022 sense fruits secs



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou de carn i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	<b>Crema de carbassa</b> Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Sopa de peix amb arròs Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	<b>Sopa amb brou de nadal i pilotetes</b> <b>Pollastre rostit a la catalana sense fruits secs</b> <b>Turró sense fruits secs</b>		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?



**Verdures  
crues/cuïtes:**  
a cada àpat



**Cereals, pasta,  
arròs:**  
a cada àpat



**Llegums:**  
1-3 cops / setmana



**Ous:**  
1-2 cops / setmana



**Oli d'oliva :**  
a cada àpat



**Aigua:**  
6-8 gots / dia



**Carn blanca:**  
1-3 cops / setmana



**Carn vermella:**  
1 cop / setmana



**Peixos:**  
1-2 cops / setmana



**Làctics:**  
1 cop / setmana



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana



# DESEMBRE 2022 sense gluten



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pasta sense gluten Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
1	Sopa amb brou de carn i pasta sense gluten Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pasta spasta sense gluten Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata pasta sense gluten a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou de nadal i pilotetes amb pasta sense gluten Pollastre rostit a la catalana Turró sense gluten		
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva :  
a cada àpat



Aigua:  
6-8 gots / dia



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana





# DESEMBRE 2022 sense marisc ni fruites





	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou de carn i galets Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou de nadal i pilotetes Pollastre rostit a la catalana Turró		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					




 1-3 cops / setmana

 1 cop / setmana

 1-2 cops / setmana

 1 cop / setmana

 4-5 cops per setmana



# DESEMBRE 2022 sense ou ni fruits secs



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pasta sense ou	Crema de pastanaga i porro
				Peix a la planxa amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
				Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou de carn i pasta sense ou	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre		Filet de lluç amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada		Fruita de temporada		
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Cigrons estofats	Crema de carbassa amb crostons	Bròquil bullit amb patata
	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Peix a la planxa amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	pasta sense ou a la cassola amb verdures i daus de pollastre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil	Crema de verdures i llegums	Sopa amb brou de nadal i pilotetes amb pasta sense ou		
	Peix a la planxa amb enciam i tomàquet	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Pollastre rostit a la catalana sense fruits secs		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Turró sense ou sense fruits secs		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*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



# DESEMBRE 2022 sense ou



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pasta sense ou Peix a la planxa amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou de carn i pasta sense ou Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Peix a la planxa amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata pasta sense ou a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil Peix a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou de nadal i pilotetes amb pasta sense ou Pollastre rostit a la catalana Turró sense ou		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*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





# DESEMBRE 2022 sense peix



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
1	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Sopa amb brou de carn i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives <b>Filet gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet</b> Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
2	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... <b>Trita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec</b> Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
3	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	<b>Sopa amb brou de nadal i pilotetes</b> <b>Pollastre rostit a la catalana</b> <b>Turró</b>		
4	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?



**Verdures  
crues/cuïtes:**  
a cada àpat



**Cereals, pasta,  
arròs:**  
a cada àpat



**Llegums:**  
1-3 cops / setmana



**Ous:**  
1-2 cops / setmana



**Oli d'oliva :**  
a cada àpat



**Aigua:**  
6-8 gots / dia



**Carn blanca:**  
1-3 cops / setmana



**Carn vermella:**  
1 cop / setmana



**Peixos:**  
1-2 cops / setmana



**Làctics:**  
1 cop / setmana



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana



# DESEMBRE 2022 sense plvc ni lactosa



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou de carn i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural de soja	Crema de carbassa amb crostons sense plvc ni lactosa Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou de nadal i pilotetes Pollastre rostit a la catalana Turró sense plvc ni lactosa		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva :  
a cada àpat



Aigua:  
6-8 gots / dia



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



# DESEMBRE 2022 sense porc ni marisc



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou vegetal i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal amb galets Pollastre rostit a la catalana Turró		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva :  
a cada àpat



Aigua:  
6-8 gots / dia



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



# DESEMBRE 2022 sense porc



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou vegetal i galets Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal amb galets Pollastre rostit a la catalana Turró		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva :  
a cada àpat



Aigua:  
6-8 gots / dia



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana