

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



GENER 2023 halal



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada	Sopa de pollastre halal amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i llenties	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre halal al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espínacs amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa vegetal amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella halal amb xampinyons	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures i llegums amb crostonets	Espínacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba
	Espirals a la napolitana	Pollastre halal al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de llegums amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb formatge	Mongetes blanques estofades			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



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



GENER 2023 sense carn



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada	Sopa amb brou vegetal amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i llenties	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espínacs amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa amb brou vegetal amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de llegums amb xampinyons	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures i llegums amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba
	Espirals a la napolitana	Estofat de llegums	Peix arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de llegums amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb formatge	Mongetes blanques estofades			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



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



GENER 2023 sense porc



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i llenties	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espínacs amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa amb brou vegetal amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures i llegums amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Espirals a la napolitana	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de llegums amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi i formatge	Mongetes blanques estofades			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



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



GENER 2023 sense fruits secs



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Tires de gall dindi arrebossades amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa de carn amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat sense fruits secs amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi i formatge sense fruits secs	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



Peïsos:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



GENER 2023 sense gluten



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Tires de gall dindi arrebossades sense gluten amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa de carn amb pasta sense gluten	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures amb crostonets sense gluten	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pasta sense gluten	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Pasta sense gluten a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi i formatge sense gluten	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



GENER 2023 sense marisc ni fruites



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espínacs sense traces de marisc amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa de carn amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi i formatge	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



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



GENER 2023 sense ou ni fruits secs



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Cigrons estofats amb verdures
	Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Tires de gall dindi arrebossades sense ou amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa de carn amb pasta sense ou	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Pasta sense ou a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat sense ou amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Peix a la planxa amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi i formatge sense ou ni fruits secs	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



GENER 2023 sense ou



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Cigrons estofats amb verdures
	Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Tires de gall dindi arrebossades sense ou amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa de carn amb pasta sense ou	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Pasta sense ou a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat sense ou amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Peix a la planxa amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi i formatge sense ou	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



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



GENER 2023 sense peix ni marisc ni porc



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i llenties	Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espínacs sense traces de peix amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa amb brou vegetal amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons)	Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures i llegums amb crostonets	Espínacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Espirals a la napolitana	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Gall dindi arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de llegums amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi i formatge	Mongetes blanques estofades			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peïsos:
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



GENER 2023 sense peix ni marisc



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Croquetes d'espínacs sense traces de peix amb amanida
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa de carn amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures amb crostonets	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Gall dindi arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi i formatge	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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



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



GENER 2023 sense plvc ni lactosa



	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet sense formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Cigrons estofats amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Tires de gall dindi arrebossades amb amanida
	logurt natural de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Sopa de carn amb galets	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures	Espinacs bullits amb patata	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat sense plvc ni lactosa amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata	Trinxat de bledes amb patata			
	Pizza amb gall dindi sense plvc ni lactosa	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	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