



MARÇ 2023 menú especial



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050

Com
planifiquem el
teu dinar?

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Crema de verdures sense patata	Coliflor bullida sense patata	Crema de verdures sense patata
			Filet de peix fresc al forn amb enciam i blat de moro	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
			Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
4	Trinxat de la Cerdanya de col	Crema de verdures sense patata	Mongeta verda bullida	Crema de verdures sense patata	Bledes bullides
	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Gall indi a la planxa amb amanida
	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
5	Arròs integral amb salsa de samfaina	Bròquil bullit	Crema de verdures sense patata	Coliflor bullida sense patata	Crema de verdures sense patata
	Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Peix a la planxa amb amanida	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
6	Crema de verdures sense patata	Espinacs bullits	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures sense patata	Espinacs amb ceba i gall dindi
	Llom de porc a la planxa amb amanida	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix a la planxa amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verdures	Truita francesa amb enciam i olives
	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
7	Crema de verdures sense patata	Trinxat de bledes	Crema de verdures sense patata	Bròquil bullit	Crema de verdures sense patata
	Estofat de gall dindi amb verdures	Llom de porc a la planxa amb amanida	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa	Sense postre ni pa



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