

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# MARÇ 2023 sense peix ni marisc



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Cigrons estofats  Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro  Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata  Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)  logurt natural	Sopa vegetal amb arròs  Ous al plat amb sofregit de tomàquet i daus de patata  Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
4	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada  Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet  Fruita de temporada	Crema de carbassa  Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa  Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat  Trita francesa amb enciam i pastanaga  Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb fideus  Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba  logurt natural	Mongetes blanques estofades  Tires de gall dindi arrebossades amb amanida  Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
5	Arròs amb salsa de samfaina  Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa  Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata  Estofat de vedella amb xampinyons  Fruita de temporada	Crema de verdures  Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)  Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets  Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga  logurt natural	Llenties guisades amb verdures  Gall dindi a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec  Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
6	Crema de verdures amb crostonets  Espirals a la bolonyesa  Fruita de temporada	Espinacs bullits amb patata  Pollastre al forn amb enciam i tomàquet  Fruita de temporada	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)  Gall dindi arrebossat amb enciam i blat de moro  Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons  Estofat de porc amb verduretes i daus de patata  logurt natural	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi  Trita de patata i carbassó amb enciam i olives  Fruita de temporada
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
7	Sopa vegetal amb galets  Estofat de gall dindi amb verdures i patata  Fruita de temporada	Trinxat de bledes amb patata  Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa  Fruita de temporada	Crema de carbassa  Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur  Fruita de temporada	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)  Pollastre al forn amb ceba i poma  logurt natural	Llacets amb salsa de pastanaga  Trita francesa amb enciam i tomàquet  Fruita de temporada

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