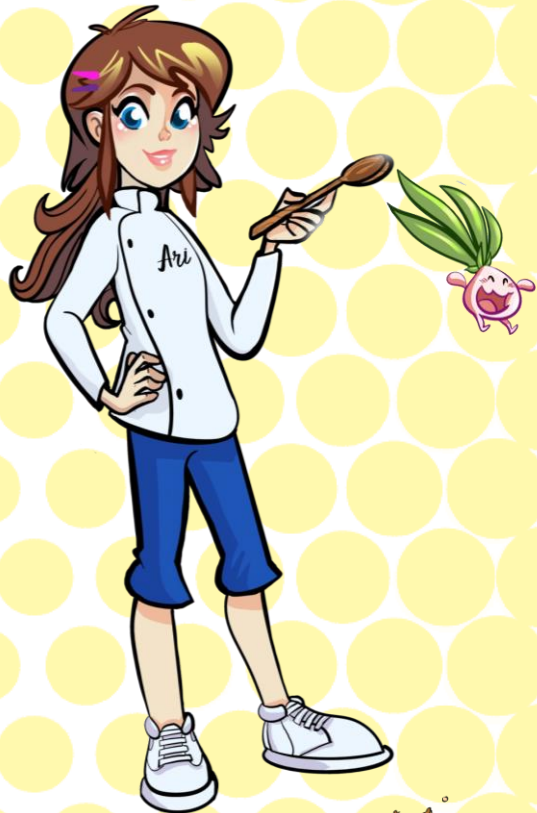




MARÇ 2023 vegana



| | Dilluns | Dimarts | Dimecres 1 | Dijous 2 | Divendres 3 |
|---|--|--------------------------------|--|---|---|
| 3 | | | Crema de verdures amb crostonets | Coliflor bullida amb patata | Sopa vegetal amb arròs |
| | | | Cigrons estofats | Estofat de llegums amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) | Hamburguesa vegetal amb sofregit de tomàquet i daus de patata |
| | | | Fruita de temporada | logurt natural de soja | Fruita de temporada |
| | Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10 |
| 4 | Trinxat de la Cerdanya de col i patata | Crema de carbassa i llegums | Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat | Sopa vegetal amb fideus | Crema de verdures |
| | Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet | Paella d'arròs amb verdures | Llegums saltats | Llegums saltats amb tomàquet, pastanaga i ceba | Mongetes blanques estofades |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt natural de soja | Fruita de temporada |
| | Dilluns 13 | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| 5 | Arròs integral amb salsa de samfaina | Bròquil bullit amb patata | Crema de verdures | Sopa vegetal amb galets | Verdura amb patata |
| | Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa | Llegums saltats amb xampinyons | Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets) | Estofat de llegums | Llenties guisades amb verdures |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt natural de soja | Fruita de temporada |
| | Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23 | Divendres 24 |
| 6 | Crema de verdures amb crostonets | Espinacs bullits amb patata | Crema de llegums | Sopa amb brou vegetal i pistons | Pèsols saltats amb ceba |
| | Espirals a la amb tomàquet i llenties | Llegums saltats | Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) | Estofat de llegums amb verduretes i daus de patata | Hamburguesa vegetal amb enciam i olives |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt natural de soja | Fruita de temporada |
| | Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29 | Dijous 30 | Divendres 31 |
| 7 | Sopa vegetal amb galets | Trinxat de bledes amb patata | Crema de carbassa i llegums | Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal | Crema de llegums |
| | Hamburguesa vegetal amb amanida | Mongetes blanques estofades | Arròs a la cubana amb tomàquet | Hamburguesa vegetal amb ceba i poma | Llacets amb salsa de pastanaga |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt natural de soja | 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