



JUNY 2022 sense carn



1

2

3

4

5

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
		Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i llenties	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Crema de llegums	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
Amanida de llenties o Llenties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Seitons al forn amb enciam i cogombre	Estofat de llegums amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures i llegums	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa vegetal amb fideus
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb verdures	Croquetes d'espínacs amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Amanida completa	Sopa vegetal amb galets	Macarrons amb tomàquet		
Espaguetis saltats amb verdures i llenties	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga	Peix arrebossat amb amanida		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat		
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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