



MAIG 2022 sense porc



6

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

7

Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de formatge	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural

8

Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Bròquil bullit amb patates	Macarrons amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de llenties	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

1

Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou vegetal i galets	Amanida completa amb tonyina
Estofat de llegums amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

2

Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de pastanaga			
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

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