



MAIG 2023 halal



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
	Crema de verdures i llegums	Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
3	FESTIU	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella halal amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de carbassa i llegums	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Pasta al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
4	Paella d'arròs amb verdures	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contracuixa de pollastre halal al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celiac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs amb salsa de samfaina
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Gaspatxo de síndria	Espinacs bullits amb patata	Amanida d'arròs	Hummus de cigrons	Carxofes saltades amb ceba
6	Espirals a la bolonyesa vegetal amb llenties	Pollastre halal al forn amb enciam i tomàquet	Daus d'hamburguesa vegetal amb verdures i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives		
7	Estofat de gall dindi halal amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades	
Fruita de temporada	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



**Cereals, pasta,
arròs:**
a cada àpat



Llegums:
1-3 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Carn vermella:
1 cop / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA