

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



JUNY 2023 halal



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Verdura bullida amb patata	
			Bunyols de bacallà amb amanida	FESTIU
			Fruita de temporada	
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Amanida completa	Amanida d'arròs	Llegums saltades	Ensaladilla russa
FESTIU	Llegums estofats amb espinacs i ou dur	Trita de patata i ceba amb amanida	Pollastre halal al forn amb amanida	Filt de lluç al forn amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Amanida de llegums	Amanida de patata	Arròs amb samfaina	Amanida completa amb tonyina i olives	Pizza de formatge i patates xips
Hamburguesa vegetal a la planxa amb verduretes	Trita francesa amb amanida	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Trita de patata i ceba amb carxofes a l'andalusa	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Crema freda de carbassó amb llegums	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Amanida de pasta	Pasta a la carbonara sense carn	
Paella d'arròs amb verdures	Llegums saltades	Trita de patata i ceba amb amanida	Pollastre halal arrebossat amb amanida	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles	



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