



# NOVEMBRE 2022 sense carn, plvc ni fruits secs



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		<b>FESTIU</b>	Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt de soja	Sopa vegetal amb fideus Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb llenties Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de samfaina Peix a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb patata Estofat de llegums amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa vegetal amb galets Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Espirals a la bolonyesa vegetal amb llenties logurt de soja	Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
6	Crema de verdures amb crostonets Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets) Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Estofat de llegums amb verduretes i daus de patata Fruita de temporada	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Peix arrebossat sense lactosa amb enciam i blat de moro logurt de soja	Espinacs bullits amb patata Peix a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Pèsols saltats amb ceba Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22 Jornada Asturiana	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
7	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	"Favada" sense carn "Peix arrebossat amb patates" Postre sense plvc	Coliflor amb patata Pizza amb tonyina sense plvc Fruita de temporada	Crema de verdures Mongetes blanques estofades Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet logurt de soja
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
8	Carbassó, patata i pastanaga Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Truita francesa a la jardineria logurt de soja	Macarrons amb salsa de pastanaga Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro 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