



## ESCOLA PEDAGOGIUM COS ABRIL 2022 sense gluten, soja, kiwi, lactics, enciam



8

1

2

3

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				Crema de carbassa i pera
				Paella d'arròs amb pollastre
				Fruita de temporada
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i pasta sense gluten	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà
Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat sense lactosa	Truita d'espínacs i patata amb cogombre	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)	Filet de gall amb tomàquet i blat de moro	Pollastre al forn al romaní amb pastanaga ratllada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata sense gluten, lactosa ni soja
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
SETMANA SANTA				
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
	pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat	Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa de lletres amb brou de pollastre pasta sense gluten
	Truita de patata i ceba amb tomàquet i olives	Cigrons a la catalana	Filet de rap al forn amb cogombre i tiges d'espàrrec	Llibrets de llom arrebossats sense gluten amb cogombre
	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Coca de Sant Jordi sense gluten, lactosa ni soja
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa de peix amb pasta sense gluten	pasta sense gluten amb salsa de bròquil i ceba	Arròs saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
Lleties ecològiques amb arròs, verdures	Truita de patata i carbassó amb tomàquet	Estofat de gall dindi amb verdures	Filet de lluç amb cogombre	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	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



Carn blanca:  
1-2 cops / setmana



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Carn vermella:  
0-1 cop / setmana



Llegums:  
>6 cops / setmana



Peixos:  
1 cop / setmana



Ous:  
1 cop / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Oli d'oliva:  
a cada àpat



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia

ARCASA