



# MAIG 2022 sense gluten, kiwi, lactosa, soja ni enciam



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem  
el teu dinar?

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta sense gluten amb pesto de bròquil i ceba sense lactosa	Amanida de patata amb tomàquet, olives, pastanaga i ou dur	Crema de carbassó	Menestra de verdures	Sopa de pollastre amb Pasta sense gluten
4 Truita francesa amb pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb cogombre	Paella d'arròs a la marinera amb tires de calamar	Mongetes blanques estofades amb verdures	Filet de Bacallà al forn amb tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Divendres 12 Jornada Mexicana	Divendres 13
Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Llenties guisades o Amanida de Llenties	Bledes bullides amb patata	Frijoles estofats	Sopa de carn amb Pasta sense gluten
5 Hamburguesa de pollastre amb pastanaga i remolatxa	Filet de lluç amb cogombre i tiges d'espàrrec	Estofat de vedella amb salsa de ceba	"Fajitas de pollastre" sense gluten ni lactosa ni soja	Truita de patata i espinacs amb pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	"Jericalla" sense gluten ni lactosa ni soja	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Pasta sense gluten amb salsa de carbassa sense formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets sense gluten	Pèsols saltats amb ceba	Mongeta tendra bullida amb patata	
6 Filet de rap al forn amb cogombre i blat de moro	Cigrons saltats amb sèmola i pastanaga ratllada	Truita de patata amb tomàquet i olives	Contracuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	FESTIU
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de bròquil, carbassa i pastanaga	Amanida russa	Mongetes blanques estofades	Pasta sense gluten amb pastanaga, carbassó i blat de moro
7 Truita francesa amb cogombre	Pasta sense gluten a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn de vedella)	Estofat de gall dindi amb verdures i pebre vermell	Daus de pollastre arrebossats sense gluten amb tomàquet i olives	Filet de bacallà amb tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Bròquil bullit amb patata	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil			
8 Filet de lluç a la planxa amb cogombre i tiges d'espàrrec	Llenties guisades o Amanida de Llenties			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			



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