Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

JUNY 2023 sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
				Verdura bullida amb patata	Sopa amb brou de pollastre i pasta sense gluten
8				Paella d'arròs amb pollastre	Truita de patata i ceba amb amanida
				Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Amanida d'arròs	Amanida completa	Verdura amb ceba i gall dindi	Llegums saltades	Ensaladilla russa
1	Estofat de porc amb verduretes	Llegums estofats amb espinacs i ou dur	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llegums)	Pollastre al forn amb amanida	Filt de lluç al forn amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada

	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Amanida de llegums	Verdura bullida amb patata	Arròs amb samfaina	Amanida completa amb tonyina i olives	Crema de verdures
2	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb verduretes	Pollastre al forn amb amanida	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Truita de patata i ceba amb carxofes saltades	Pasta sense gluten a la bolonyesa (tomàquet,ceba i carn picada)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada

	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
	Crema freda de carbassó amb formatge	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Salmorejo sense gluten	MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS	
3	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Llegums saltades	Truita de patata i ceba amb amanida		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- **Verdures crues/cuites:** 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