



MAIG 2023 sense gluten ni plvc, kiwi, soja, enciam



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
		Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
3	FESTIU	Salmó al forn amb pastanaga i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
		logurt natural de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de carbassa	Amanida de tomàquet amb tonyina i olives	Pasta sense gluten amb al pesto sense plvc	Salmorejo sense gluten	Amanida de patata
4	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb tomàquet i pastanaga	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celiac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros amb daus de pernil	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs amb salsa de samfaina
5	Hamburguesa de pollastre amb pastanaga i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons)	Truita de patata i ceba amb cogombre i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
	Carxofes saltades amb pernil	Amanida d'arròs	Hummus de cigrons	Espinacs bullits amb patata
6	FESTIU	Truita de patata i carbassó amb cogombre i olives	Gall al forn amb pastanaga i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata
	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31 Jornada Sostenible	Dijous	Divendres
Sopa vegetal amb pasta sense gluten	Vichyssoise/Crema de porros	Amanida completa		
7	Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	No-Pasta a la carbonara vegetal sense gluten,plvc ni soja	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial sense gluten,plvc ni soja	

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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia



ARCASA