

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



OCTUBRE 2021 SENSE GLUTEN, PORC NI LACTOSA



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
					Amanida russa
					Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
					Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
	Espinacs a la crema sense lactosa ni crostons	Sopa de peix amb pasta sense gluten	pasta sense gluten amb salsa de bròquil i ceba sense lactosa	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
3	Llenties amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida	Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada sense lactosa		pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat	Crema de carbassó	Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	FESTIU	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magre	Pizza de verdures sense gluten ni lactosa
	Fruita de temporada		logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Crema de carbassa i poma	Sopa vegetal amb pasta sense gluten
5	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	pasta sense gluten amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29 Castanyada
	Crema de llegums	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Pèsols saltats amb ceba	Crema de carbassa, moniato i poma
6	pasta sense gluten amb salsa de carbassa sense formatge ratllat	Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i castanyes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de 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



Alguna:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA