



# FEBRER 2022 sense gluten



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
2		Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri
		Estofat de gall dindi al curry amb verdures i daus de patata	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	<b>Pasta sense gluten amb verdures i daus de pollastre</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
3	Crema de verdures sense crostons	Sopa de peix amb Pasta sense gluten	<b>Pasta sense gluten amb salsa de bròquil i ceba</b>	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
	Llenties amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contrauixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat 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 natural	Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
4	<b>Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat</b>	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Crema de carbassó	Mongetes blanques estofades amb verdures	<b>Sopa de pollastre amb Pasta sense gluten</b>
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magre	<b>Gall dindi arrebossat sense gluten amb amanida</b>	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous Gras 24	Divendres 25
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	Crema de carbassa i poma	<b>Llenties guisades amb verdures i curri</b>	<b>Sopa de carn amb Pasta sense gluten</b>
	<b>Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa</b>	Estofat de vedella amb xampinyons	<b>Pasta sense gluten amb verdures i tires de pollastre</b>	<b>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet</b>	Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Coca sense gluten</b>	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	<b>Pasta sense gluten amb salsa de carbassa i formatge ratllat</b>				
	Estofat de porc amb verdures				
	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:  
1-3 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