



ABRIL 2022 sense gluten ni plvc



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Com
planifiquem
el teu dinar?**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
3	Crema de verdures sense crostons Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada	Sopa de peix amb Pasta sense gluten Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Pasta sense gluten amb salsa de bròquil i ceba Contraeuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata sense gluten ni plvc
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		Pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magre Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Filet de peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de lletres amb brou de pollastre Pasta sense gluten Llibrets de llom arrebossats sense gluten ni plvc amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi sense gluten ni plvc
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes blanques guisades amb verdures i pebre vermell Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Pasta sense gluten amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb Pasta sense gluten Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga Iogurt de soja



Verdures crues/cuïtes: a cada àpat



Carn blanca: 1-2 cops / setmana



Cereals, pasta, arròs: a cada àpat



Carn vermella: 0-1 cop / setmana



Llegums: >6 cops / setmana



Peixos: 1 cops /setmana



Ous: 1 cops / setmana



Làctics: 1 cop / setmana



Oli d'oliva: a cada àpat



Fruita fresca: 4-5 cops per setmana



Aigua: 6-8 gots / dia