



# MAIG 2022 sense gluten



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
6	Pasta sense gluten amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets sense gluten	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
	Estofat de vedella amb verdures	Cigrons amb tomàquet	Seitons sense gluten al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
7	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Amanida russa	Amanida completa	Crema de carbassó amb crostons sense gluten	Amanida de Pasta sense gluten amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza de pernil i formatge Pasta sense gluten	Mongetes blanques estofades	Filet de peix fresc al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
8	Bròquil bullit amb patates	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i Pasta sense gluten	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades o Amanida de Llenties	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
1	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongetes blanques estofades	Sopa amb brou de carn i Pasta sense gluten	Amanida completa amb tonyina
	Estofat de porc amb verdures	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i blat de moro	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten	Crema de pastanaga			
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	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



Alguna:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana