

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SETEMBRE 2022 sense gluten ni plvc ni porc



	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó amb llegums
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa de pollastre amb amanida	Paella d'arròs amb verdures
	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Pasta sense gluten amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb Pasta sense gluten	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Arròs integral saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures	Pèsols saltats amb ceba
	Truita francesa amb amanida	Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó sense gluten o peix planxa amb enciam i blat de moro	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta sense gluten amb alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi sense gluten ni plvc	Filet de peix fresc al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns					

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