



# OCTUBRE 2022 sense gluten ni plvc ni porc



	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
8	Carbassó, patata i pastanaga	Bròquil bullit amb patata	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga sense lactosa ni plvc	Sopa amb brou de pollastre i Pasta sense gluten	Crema de pastanaga i porro
	Llenties guisades amb verdures	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
1	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten	Mongeta tendra bullida amb patata	<b>FESTIU</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures
	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Estofat de llegums amb verdures		Filet de lluç amb enciam i tomàquet	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
	Fruita de temporada	logurt de soja		Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten	Cigrons estofats	Crema de carbassa	Bròquil bullit amb patata
	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	Pasta sense gluten amb verdures i daus de pollastre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 Castanyada
3	Crema de verdures i llegums	Pasta sense gluten amb salsa de bròquil i ceba sense lactosa ni plvc	Llenties estofades	Sopa de peix amb arròs	Crema de carbassa, moniato i poma
	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de peix fresc al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Estofat de gall dindi amb verdures i castanyes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 29
4	<b>FESTIU</b>				

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*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