



NOVEMBRE 2022 sense gluten ni plvc



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		FESTIU	Pasta sense gluten amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt de soja	Sopa de pollastre amb Pasta Pasta sense gluten Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magra Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de samfaina Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de carn amb Pasta sense gluten Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Pasta sense gluten a la bolonyesa logurt de soja	Llenties guisades amb verdures Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17 Jornada JAPONESA	Divendres 18
6	Crema de verdures Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets) Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten Estofat de porc amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro logurt de soja	Makis i Ramen vegetal amb fideus sense gluten Peix blanc amb salsa Taka Sasaki sense gluten ni plvc Postre especial sense gluten ni plvc	Pèsols saltats amb ceba Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
7	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Escudella (col, pastanaga, cigrons i Pasta sense gluten) Pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pizza amb gall dindi sense gluten ni lactosa Fruita de temporada	Crema de verdures Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa Fruita de temporada	Pasta sense gluten a la napolitana Filet de peix fresc al forn amb enciam i tomàquet logurt de soja
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
8	Carbassó, patata i pastanaga Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera logurt de soja	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga sense lactosa Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada		

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