



ABRIL 2023 sense gluten

	Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
SETMANA SANTA					
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
8		Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de pastanaga i porro	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal i pasta sense gluten
	8 SETMANA SANTA	Peix al forn amb enciam i blat de moro	Paella d'arròs amb pollastre	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21 Sant Jordi
1	Crema de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Mongetes blanques estofades	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Sopa amb pasta sense gluten amb brou de pollastre
	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i tomàquet	Librets de llom arrebossats sense gluten amb enciam i cogombre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Coca de Sant Jordi sense gluten
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
2	Crema de carbassó	Bròquil bullit amb patata	Amanida completa	Llenties estofades	Sopa amb brou de carn i pasta sense gluten
	Pasta sense gluten a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)	Estofat de gall dindi amb verdures	Arròs a la marinera amb tires de calamar	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de porc amb verdures i patata
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com
planifiquem el
teu dinar?

- Verdures crues/cuïtes:**
a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs:**
a cada àpat
- Llegums:**
>6 cops / setmana
- Ous:**
1 cops / setmana
- Oli d'oliva :**
a cada àpat
- Aigua:**
6-8 gots / dia
- Carn blanca:**
1-2 cops / setmana
- Carn vermella:**
0-1 cop / setmana
- Peixos:**
1 cops / setmana
- Làctics:**
1 cop / setmana
- Fruita fresca:**
4-5 cops per setmana