



# MAIG 2023 sense fruits secs



	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
		Crema de verdures i llegums	Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
3	<b>FESTIU</b>	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	<b>Peix al forn amb enciam i blat de moro</b>	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
	Crema de carbassa	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	<b>Pasta al pesto sense fruits secs</b>	Salmorejo	Amanida de patata
4	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celiac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
	Lenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros amb daus de pernil	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs integral amb salsa de samfaina
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24 JORNADA ANDALUSA	Dijous 25	Divendres 26
	Gaspaxo de síndria	Amanida d'arròs	<b>"Papas en aliño"</b>	Hummus de cigrons	Carxofes saltades amb pernil
6	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	<b>"Calamares a la andaluz"</b>	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>"Torrija" sense fruits secs</b>	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
	Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives		
7	Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades amb botifarra		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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