



# MAIG 2023 sense gluten ni plvc



	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
3		Crema de verdures i llegums	Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
	<b>FESTIU</b>	Arròs 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	<b>logurt natural de soja</b>	Fruita de temporada
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
4	Crema de carbassa	<b>Amanida de tomàquet amb tonyina i olives</b>	<b>Pasta sense gluten amb al pesto sense plvc</b>	<b>Salmorejo sense gluten</b>	Amanida de patata
	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	<b>logurt natural de soja</b>	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celiac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
5	Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros amb daus de pernil	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs amb salsa de samfaina
	<b>Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa</b>	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	<b>logurt natural de soja</b>	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24 JORNADA ANDALUSA	Dijous 25	Divendres 26
6	Gaspatxo de síndria	Amanida d'arròs	<b>"Papas en aliño"</b>	Hummus de cigrons	Carxofes saltades amb pernil
	<b>Pasta sense gluten a la bolonyesa</b>	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	<b>"Calamares a la andaluz" SENSE GLUTEN</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 gluten ni plvc</b>	<b>logurt natural de soja</b>	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
7	<b>Sopa vegetal amb pasta sense gluten</b>	Vichyssoise/Crema de porros	<b>Tomàquet amanit amb olives</b>		
	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