

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# JUNY 2023 sense gluten ni plvc



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Verdura bullida amb patata Peix arrebossat sense gluten amb amanida Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	<b>FESTIU</b>	Verdura amb ceba i gall dindi Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llegums) Fruita de temporada	Amanida d'arròs Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Llegums saltades Pollastre al forn amb amanida iogurt natural de soja	Ensaladilla russa Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb amanida Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Amanida de llegums Hamburguesa de pollastre a la planxa amb verduretes Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Pizza de pernil sense gluten ni plvc Fruita de temporada	Arròs amb samfaina Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat Fruita de temporada	Amanida completa amb tonyina i olives Trita de patata i ceba amb carxofes saltades iogurt natural de soja	Crema de verdures Pasta sense gluten a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada) Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
3	Crema freda de carbassó Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa Fruita de temporada	Amanida de tomàquet amb tonyina i olives Llegums saltades Fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS</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



Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA