



# JUNY 2023 sense gluten



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



Peïços:  
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