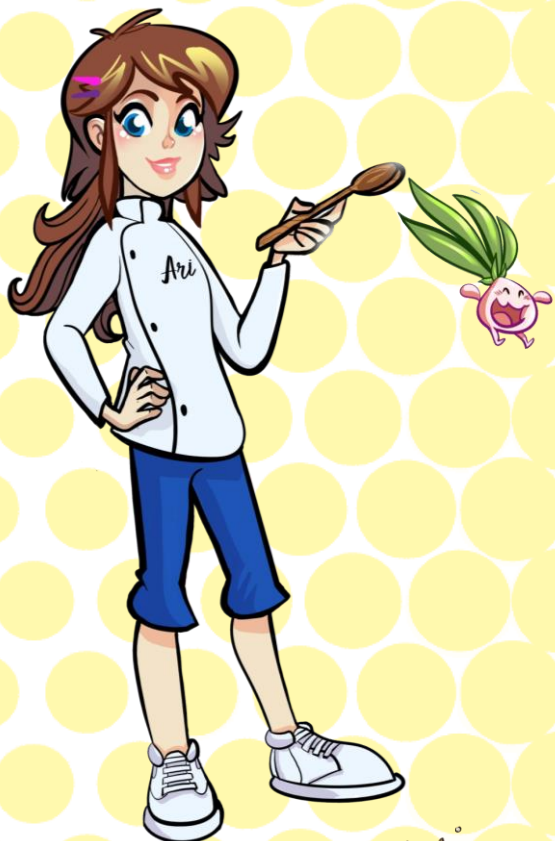




MARÇ 2023 sense gluten ni plvc ni fruits secs



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem el
teu dinar?

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Cigrons estofats	Coliflor bullida amb patata	Sopa de peix amb arròs
			Filet de peix fresc al forn amb enciam i blat de moro	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet daus de patata
			Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
4	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Crema de carbassa	Pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Mongetes blanques estofades
	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Tires de gall dindi arrebossades sense gluten amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
5	Arròs integral amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Crema de verdures	Sopa de carn amb pasta sense gluten	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
6	Crema de verdures	Espinacs bullits amb patata	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pasta sense gluten	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Pasta sense gluten a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
7	Sopa vegetal amb pasta sense gluten	Trinxat de bledes amb patata	Crema de carbassa	Escudella (col, pastanaga, cigrons i pasta sense gluten)	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga
	Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada

Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat

Carn blanca:

Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat

Carn vermella:

Llegums:
1-3 cops / setmana

Peixos:

Ous:
1-2 cops / setmana


Làctics:


Oli d'oliva :
a cada àpat


Fruita fresca:


Aigua:
6-8 gots / dia




 1-3 cops / setmana

 1 cop / setmana

 1-2 cops / setmana

 1 cop / setmana

 4-5 cops per setmana