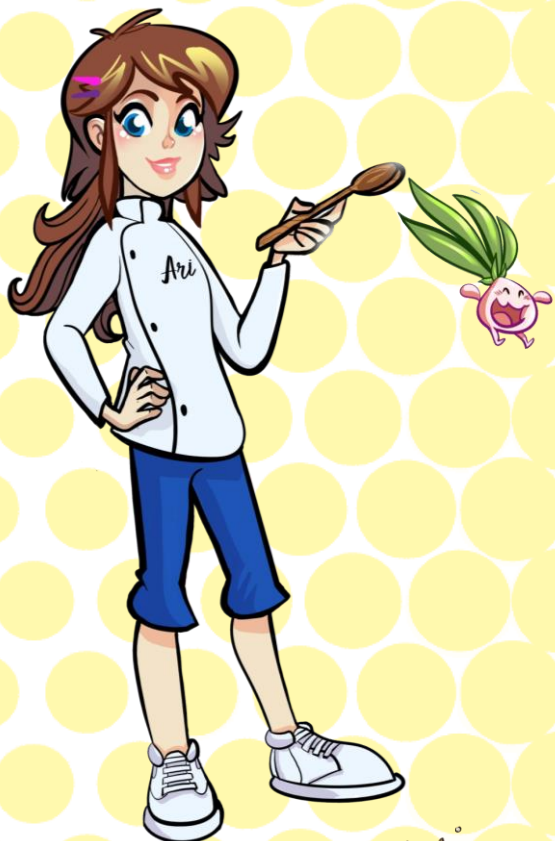


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



MARÇ 2023 sense gluten, plvc ni fructosa: tomàquet, bròquil, col, coliflor, llegums, poma i pera.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Crema de verdures	Mongeta verda 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, sense tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de pastanaga daus de patata
			No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera
	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 carbassa sense formatge ratllat	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Patates estofades sense tomàquet
	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa sense tomàquet	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre al forn sense tomàquet, pastanaga i ceba	Tires de gall dindi arrebossades sense gluten amb amanida
	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
5	Arròs integral amb verdures sense tomàquet	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de verdures	Sopa de carn amb pasta sense gluten	Patates estofades sense tomàquet
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (sense tomàquet, ceba i daus de gall dindi)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera
	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)	Sopa amb brou vegetal i pasta sense gluten	Espinacs saltats amb ceba i gall dindi
	Pasta sense gluten a la bolonyesa sense traces de pèsols ni soja sense tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Peix arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verdures i daus de patata sense tomàquet	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera
	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, sense cigrons i pasta sense gluten)	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga
	Estofat de gall dindi amb verdures i patata sense tomàquet	Salsitxes a la planxa amb amanida	Arròs saltat amb ou dur	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre
	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera	No poma ni pera

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem el
teu dinar?

Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat

Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat

Llegums:
1-3 cops / setmana

Ous:
1-2 cops / setmana

Oli d'oliva :
a cada àpat

Aigua:
6-8 gots / dia

Carn blanca:

Carn vermella:


Peixos:


Làctics:


Fruita fresca:


ARCASA




 1-3 cops / setmana

 1 cop / setmana

 1-2 cops / setmana

 1 cop / setmana

 4-5 cops per setmana