

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



NOVEMBRE 2022 sense fructosa



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		FESTIU	Pasta sense gluten amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb Pasta sense gluten sense ceba ni porro	Crema de carbassó sense ceba ni porro
			Truita francesa amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn amb enciam	Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i carn magra
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de pastanaga	Amanida variada	Sopa de carn amb Pasta sense gluten sense ceba ni porro..	Crema de carbassa	Coliflor bullida amb patata
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella en el seu suc amb xampinyons	Truita de patata i carbassó sense ceba amb enciam i pastanaga	Pasta sense gluten a la bolonyesa (amb salsa de pastanaga)	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
6	Crema de pastanaga	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten sense ceba ni porro	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot)	Amanida variada	Coliflor bullida amb patata i saltada amb pernil
	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (salsa de carbassa i daus de pollastre)	Estofat de porc en el seu suc daus de patata	Peix arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb patata	Truita francesa amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22 Jornada Asturiana	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
7	Arròs amb salsa de pastanaga	Crema de pastanaga amb formatge i crostons sense gluten	Coliflor amb patata	Crema de carbassó amb formatge	Pasta sense gluten amb salsa de carbassa
	Truita francesa amb enciam i cogombre	"Cachopo amb patates" sense gluten	Pizza amb gall dindi i formatge sense gluten ni tomàquet	Salsitxes a la planxa amb amanida	Filet de lluç al forn amb enciam
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
8	Carbassó, patata i pastanaga	Coliflor bullida amb patata	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga		
	Gall dindi a la planxa amb amanida	Mandonguilles de vedella guisades en el seu suc	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro		
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada		

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

ARCASA