



# NOVEMBRE 2022 sense gluten



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		<b>FESTIU</b>	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt natural	Sopa de pollastre amb Pasta Pasta sense gluten Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magra Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de samfaina Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de carn amb Pasta sense gluten Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Pasta sense gluten a la bolonyesa logurt natural	Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
6	Crema de verdures Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets) Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten Estofat de porc amb verduretes i daus de patata Fruita de temporada	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Peix arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro logurt natural	Espinacs bullits amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Pèsols saltats amb ceba i pernil Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22 Jornada Asturiana	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
7	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>"Favada"</b> <b>"Cachopo amb patates" sense gluten</b> <b>Postre sense gluten</b>	Coliflor amb patata Pizza amb gall dindi i formatge sense gluten Fruita de temporada	Crema de verdures amb formatgets Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa Fruita de temporada	Pasta sense gluten a la napolitana Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
8	Carbassó, patata i pastanaga Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera logurt natural	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro 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



**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