



Als nostres menús:
*La fruita és variada, de temporada proximitat/ecològica
*Les verdures (Bròquil, coliflor, carbassó, carbassa, pastanaga) són de producció ecològica
*Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica



*L'arròs serà integral 1 cop al mes
*El peix és fresc 2 cops al mes.
*El pa és ecològic els dimarts i integral els dijous
*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
*Les carns de porc, vedella i pollastre, procedeixen de granjes catalanes. Utilitzem oli d'oliva per



Sense gluten

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, olives i tonyina)	Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa amb brou de peix i pasta sense gluten	Crema de pastanaga ecològica amb formatge
Llenties estofades amb quinoa	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Truita de tonyina i patata amb enciam i remolatxa	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, ceba, pastanaga i patata
Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita eco o de proximitat
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Crema de carbassó amb formatgets	Mongetes blanques estofades	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Pèsols bullits amb patata
Peix arrebossat sense gluten amb enciam i cogombre	Botifarra de porc amb enciam i tiges d'espàrrec	Ous durs amb salsa de tomàquet, enciam i olives	Filet de lluç a la Vasca	Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita fresca de temporada	Natilles de xocolata	Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons	Llenties estofades	Crema de carbassa i cigrons amb formatgets	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
Pasta sense gluten a la bolonyesa	Peix fresc al forn amb enciam, remolatxa i patates fregides a part	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives	Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb ceba tomàquet, pastanaga, pèsols i daus de patata
Fruita eco o de proximitat	Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada	logurt natural amb sucre morè	Fruita fresca de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa de carn amb pasta sense gluten	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Pasta sense gluten amb salsa de xampinyons	Arròs a la cassola	Crema de verdures amb crostons sense gluten
Filet de bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Filet de lluç amb tomàquet, pastanaga, ceba i daus de patata	Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa	Cigrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat	Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa amb brou de carn i pasta sense gluten	Crema de llenties i carbassa			
Truita de patata i espinacs amb enciam i remolatxa	Fricandó de vedella (ceba, tomàquet, pastanaga) i arròs			
Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat			

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
 Aigua:
6-8 gots / dia
 Fruita fresca:
4-5 cops per setmana