

VARIACIONS A LA DIETA

Les intoleràncies i/o al·lèrgies: Es substituirà per altres aliments.



Es serveix pa integral

ÀPATS

ENTRE CINC I SIS ÀPATS: PRIMER ESMORZAR A CASA, SEGON ESMORZAR A L'ESCOLA, DINAR, BERENAR I SOPAR.

*La fruita ecològica dependrà de la seva disponibilitat segons producció i temporada.

Dietista-nutricionista: Emma Brugué Pascual.
Núm col. CAT000016

"Cal evitar els espínacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una ració al dia."

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		DIA 1	DIA 2	DIA 3
		FESTA	- Espirals integrals amb tomàquet - Lluç al forn amb enciam - Fruita ecològica	- Cigrons guisats - Truita de carbassó amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
		DIA 8	DIA 9	DIA 10
- Crema de carbassó - Espirals amb tomàquet i tonyina - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Bacallà al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Espaguetis amb oli d'oliva i orenga - Pit de gall d'indi amb enciam - logurt natural ecològic	- Cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, porro i pebrot) - Salsitxes de pollastre amb enciam - Fruita ecològica	- Minestra de verdures - Truita de patata amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Pizza casolana d'escalivada / Kiwi	Crema de porros / Fesolets saltejats amb alls / Taronja	Trinxat de la Cerdanya / Lluç al vapor amb verdures / Mandarines	Pèsols bullits / Ous escaldats amb palets de pastanaga / Poma	Wok de verdures amb fideus d'arròs i salmó / Caqui
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
- Sopa de pasta - Llenties guisades - logurt natural ecològic	- Ensaladilla russa - Llom a la planxa amb enciam - Fruita ecològica	- Espirals integrals amb tomàquet i formatge ratllat - Ventresca de lluç al forn amb amanida - logurt natural ecològic	- Crema de verdures - Pernils de pollastre amb prunes - Fruita ecològica	- Patata i mongeta seca - Truita de carbassó amb enciam i olives verdes - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Crema de moniato i pastanaga / Remenat de xampinyons / Mandarina	Sopa de pasta integral / Cigrons amb espínacs / Raim	Mongeta tendra saltejada / Ou ferrat amb patates rosses / Pera	Arròs tres delícies / Llobarro a la planxa amb pastanaga ratllada / Taronja	Carbassó gratinat / Rap a forn amb ceba i tomàquet / Pa integral / Plàtan
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
- Trinxat de col i patata amb cansalada - Salmó amb enciam, tomàquet i olives - logurt natural ecològic	- Crema de carbassa amb crostons de pa - Macarrons amb sofregit vegetal - Fruita ecològica	- Sopa de peix - Estofat de gall d'indi amb xampinyons - logurt natural ecològic	- Patata i fesols amb un raig d'oli d'oliva - Cap de llom amb salsa de verdures - Fruita ecològica	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita francesa amb verdures saltejades - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Sopa minestrone / Truita de verdures amb amanit / Taronja	Mongeta tendra amb pernil / Hamburguesa de llenties amb soja germinada i olives / Poma	Bròquil al vapor / Cus-cus amb cigrons / Pinya	Crema de carbassa i moniato / Lluç amb verdures / Mandarina	Creps de pernil dolç i formatge amb salsa de carbassó / Raim
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
- Patata i mongeta tendra - Ventresca de lluç al forn amb tomàquet - logurt natural ecològic	- Arròs amb tomàquet - Pollastre a la planxa amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Bròquil gratinat - Llenties guisades amb carn - logurt natural ecològic	- Crema de pastanaga - Macarrons integrals a la bolonyesa - Fruita ecològica	
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Sopa de galets / Truita francesa amb remolatxa / Plàtan	Crema de porros / Hummus amb torradetes integrals / Taronja	Sopa d'arròs integral / Limanda al vapor amb remolatxa / Raim	Verdures al vapor / Ous gratinats / Pinya	