

VARIACIONS A LA DIETA

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



SABIES QUE...?

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

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

"Cal evitar els espinacs 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
			FESTA	- Crema de carbassó - Fideuà de calamar - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Guacamole / Burrito de pollastre amb xampinyons i pinya / Meló
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9
- Espaguetis integrals amb oli, orenga i formatge - Truita vegetal amb enciam i tomàquet - logurt natural ecològic	- Ensaladilla russa - Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomàquet - Ventresca de lluç al forn amb verdures - logurt natural ecològic	- Patata amb fesols - Croquetes de rostit amb enciam - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Macarrons integrals amb sofregit vegetal - Fruita ecològica
SO-PAR Mongeta tendra saltejada / Salmó amb pèsols / Poma	SO-PAR Arròs integral saltejat amb carbassó, pastanaga i ceba / Orada al forn amb tomàquet amanit / Plàtan	SO-PAR Wok de verdures i cigrons / Palets de pa integral / Síndria	SO-PAR Crema de pastanaga / Truita de patata amb pa amb tomàquet / Kiwi	SO-PAR Pizza casolana de carxofes i espàrrecs / Meló
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
- Crema de carbassa - Arròs integral a la cassola de calamar - logurt natural ecològic	- Coliflor i patata amb un raig d'oli d'oliva - Pollastre al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Macarrons integrals amb tomàquet i formatge - Bacallà al forn amb enciam - logurt natural ecològic	- Patata i cigrons - Truita francesa - Fruita ecològica	- Minestra de verdures - Llom amb tomàquet i blat de moro - Fruita ecològica
SO-PAR Amanida de lleties i fruits secs / Nespres	SO-PAR Cuscús amb verduteres / Hamburguesa de lluç i gambes amb tomàquet / Maduixes	SO-PAR Escalivada / Ous remenats Pa integral / Maduixes	SO-PAR Crema de carbassó / Pernil a la planxa amb remolatxa / Pa integral / Pinya	SO-PAR Gaspatxo / Crepes de salmó i formatge / Síndria
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
- Arròs integral amb verdures - Truita de pernil amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Crema de porro amb crostons de pa - Gall d'indi amb enciam - Fruita ecològica	- Amanida de tomàquet i formatge - Lleties guisades - logurt natural ecològic	- Patata i bròquil - Llom a la planxa amb enciam i pastanaga - Fruita ecològica	- Amanida de patata - Rap el forn amb tomàquet i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Amanida de lleties amb rucula, ceba, pastanaga i nous / Maduixes	SO-PAR Amanida de favetes amb pernil ibèric / Albercocs	SO-PAR Verduteres saltejades / Sèpia a la planxa amb all i julivert / Pa integral / Pera	SO-PAR Albergínia farcida de verdures / Truita francesa amb pa amb tomàquet / Maduixes	SO-PAR Sopa de Meló / Entrepà de pollastre amb pebrot escalivat / Compota
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
- Ensaladilla russa - Salmó amb enciam i blat de moro - logurt natural ecològic	- Fesols de l'ull negre amb oli d'oliva i patata - Truita francesa amb enciam - Fruita ecològica	- Amanida d'espíral - Llom a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Crema de verdures - Arròs a la cassola de calamar - Fruita ecològica	- Mongeta verda i patata - Fricandó amb xampinyons - Fruita ecològica
SO-PAR Crema freda de carbassó / Pollastre a l'all amb patates al forn / Cireres	SO-PAR Tabulé amb verdures i gambes / Préssec	SO-PAR Sopa de tomàquet amb mozzarella / Truita de patata / Poma	SO-PAR Amanida de soja verda amb enciam, tomàquet, ceba i poma / Prunes	SO-PAR Crep de verdures i formatge / Poma