

VARIACIONS A LA DIETA

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



*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	DIA 3	DIA 4
	- Patata i pèsols - Lluç amb salsa verda - Fruita ecològica	- Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge - Truita de carbassó i ceba - Iogurt natural ecològic	- Patata i cigrons - Pollastre al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Crema de porro - Fideus de calamar - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Purè de verdures / Truita de patata i ceba / Préssec	Mongeta tendra, patata i pastanaga / Filet de llenguadò a la planxa / Poma	Amanida de llacets amb remolatxa, cogombre, alvocat, blat de moro i ou dur / Maduixes	Minestra / Pa amb tomàquet amb alvocat i formatge fresc / Kiwi	
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
- Espirals amb tomata - Pollastre a forn amb verdures - Iogurt natural ecològic	- Fesols amb patata - Truita a la francesa amb tomàquet amanit - Fruita ecològica	- Crema de pastanaga - Macarrons integrals amb sofregit vegetal - Iogurt natural ecològic	- Mongeta tendra amb patata - Bunyols de bacallà de - Fruita ecològica	- Llenties amb pastanaga - Hamburguesa vedella - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Patata i bròquil al vapor / Sèpia arrebossada amb enciam / Plàtan	Purè de verdures / Pollastre a la planxa amb tomàquets cirerol / Pa integral / Pera	Amanida de llenties amb arròs (tomàquet, pastanaga, olives) / Meló	Purè de patata / Filet de mero amb canonges / Sindría	Wok de verdures / Truita de carbassó amb canonges / Kiwi
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
- Patata, pastanaga i carbassó - Cap de llom a la planxa amb enciam i olives - Iogurt natural ecològic	- Crema de porro - Llenties amb verdures - Fruita ecològica	- Purè de patata - Croquetes de bacallà amb amanida - Iogurt natural ecològic	- Arròs integral tres delícies - Pernilets de pollastre amb enciam i pastanaga - Fruita ecològica	- Espirals amb tomàquet - Truita carbassó amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Arròs amb verdures i ou dur / Plàtan	Patata i mongeta tendra / Truita de carxofa amb pa integral / Pera	Cus cus amb cigrons i verdures / Maduixes	Crema de carbassó / Lluç a la papillota amb ceba i tomàquet / Pruna	Pizza casolana de verdures / Sindría
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
- Espaguetis integrals amb tomata - Fricandó amb verdures - Iogurt natural ecològic	- Patata i cigrons - Bacallà al forn - Fruita ecològica	- Crema de porro - Macarrons integrals amb sofregit vegetal - Iogurt natural ecològic	- Mongeta verda, patata i pastanaga - Pollastre al forn - Fruita ecològica	- Amanida d'arròs integral (pèsol, tomàquet i blat de moro) - Truita de carbassó - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Crema de verdures / Llobarro a la papillota amb pastanaga i ceba / Poma	Espirals integrals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Kiwi	Amanida de llenties amb tomàquet, ceba, pa torrat i alvocat / Maduixes	Arròs bullit / Truita de formatge amb col llombarda / Poma	Broquil i patata al vapor / Pollastre a la planxa / Fruita
DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31	
- Arròs integral amb verdures - Cap de llom amb salsa de pastanaga - Iogurt natural ecològic	- Crema de porros - Llenties guisades - Fruita ecològica	- Macarrons integrals a la bolonyesa - Croquetes de rostit - Gelat		
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Crema de carbassó / Lluç a la papillota amb ceba i tomàquet / Pruna	Vichyssoise / Llom a la planxa amb pastanaga daus / Pa integral / Meló			