

VARIACIONS A LA DIETA

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



ÀPATS

5

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



"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 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
- Minestra de verdures - Truita francesa amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Espaguetis integrals amb oli d'oliva i orenga - Pit de pollastre a la planxa amb enciam - Fruita ecològica	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Bacallà al forn amb enciam - logurt natural ecològic	- Cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, porro i pebrot) - Salsitxes de pollastre amb enciam - Fruita ecològica	- Crema de carbassó - Espirals amb sofregit vegetal - Fruita ecològica
SO-PAR Wok de verdures amb fideus d'arròs i salmó / Caqui	SO-PAR Trinxat de la Cerdanya / Lluç al vapor amb verdutetes / Mandarines	SO-PAR Crema de porros / Fesolets saltejats amb alls / Taronja	SO-PAR Pèsols bullits / Ous escaldats amb palets de pastanaga / Poma	SO-PAR Pizza casolana d'escalivada / Kiwi
DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
- Patata, pastanaga i pèsol - Llom a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Sopa de pasta - Llenties guisades amb verdures - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Pernilets de pollastre amb patata al forn - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta seca - Truita de carbassó amb enciam i olives verdes - Fruita ecològica	- Espirals amb tomàquet i formatge ratllat - Ventresca de lluç al forn amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de pasta integral / Cigrons amb pastanaga / Raim	SO-PAR Crema de moniato i pastanaga / Remenat de xampinyons / Mandarina	SO-PAR Arròs tres delícies / Llobarro a la planxa amb pastanaga ratllada / Taronja	SO-PAR Carbassó gratinat / Rap a forn amb ceba i tomàquet / Pa integral / Plàtan	SO-PAR Mongeta tendra saltejada / Ou ferrat amb patates rosses / Pera
DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
- Macarrons integrals amb oli i orenga - Salmó amb tomàquet - logurt natural ecològic	- Patata i fesols - Croquetes de pollastre amb enciam - Fruita ecològica	- Sopa de peix - Estofat de gall d'indi amb xampinyons i enciam - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita francesa amb enciam - Fruita ecològica	- Coliflor amb patata - Cap de llom amb tomàquet - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa minestrone / Truita de verdures amb tomàquet amanit / Taronja	SO-PAR Bròquil al vapor / Cus-cus amb cigrons / Pinya	SO-PAR Mongeta tendra amb pernil / Hamburguesa de llenties amb soja germinada i olives / Poma	SO-PAR Crema de carbassa i moniato / Lluç amb verdures / Mandarina	SO-PAR Creps de pernil dolç i formatge amb salsa de carbassó / Raim
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
- Patata i mongeta tendra - Ventresca de lluç al forn amb tomàquet - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb tomàquet - Pollastre a la planxa amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Sopa de pasta - Truita de francesa amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Patata i cigrons - Llom al forn amb salsa de verdures - Fruita ecològica	- Crema de pastanaga - Macarrons integrals a la bolonyesa - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de galets / Truita francesa amb remolatxa/Plàtan	SO-PAR Crema de porros / Hummus amb torradetes integrals / Taronja	SO-PAR Sopa d'arròs integral / Limanda al vapor amb verdures / Raim	SO-PAR Saltejat de verdures i quinoa / Verat al forn amb amanida / Taronja	SO-PAR Verdures al vapor / ous gratinats/pinya
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR