

VARIACIONS A LA DIETA

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



COCA CASOLANA

INGREDIENTS:

-FARINA (SENSE GLUTEN)
-SUCRE
-I OGURT DE LLIMONA
-OLI D'OLIVA SUAU
-OU (PASTEURITZAT)
-LLEVAT EN POLS

"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 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
- Espirals amb oli i formatge - Croquetes de rostit amb tomàquet i olives - logurt natural ecològic	- Mongeta seca guisada - Lluç al forn amb enciam - Fruita ecològica	- Crema de carbassa - Magre de porc al forn amb bolets - logurt natural ecològic	- Sopa de peix amb pistons, - Truita francesa amb enciam i tomàquet - Fruita ecològica	- Col-i-flor al forn - Llenties amb cuscús - Fruita ecològica
SO-PAR Patata i pastanaga / Calamar a la planxa amb all i julivert / Mandarina	SO-PAR Cols de brussel·les / Pollastre a la planxa / Pera	SO-PAR Quinoa amb verdures i pinyons / Poma	SO-PAR Crema de pastanaga / Conill a la graella amb carxofes al forn / Pinya	SO-PAR Pizza de carxofes amb mozzarella de búfala / Plàtan
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
- Crema de porro, patata i pastanaga - Fideus a la cassola de carn - logurt natural ecològic	- Minestra de verdures - Ventresca de lluc amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomàquet - Salsitxes de pollastre amb enciam - logurt natural ecològic	- Sopa de pasta - Cap de llom amb salsa de verdures - Fruita ecològica	- Cigrons amb patata - Truita de formatge amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Wok de verdures amb formatge / Hummus amb pa integral / Pera	SO-PAR Fideus saltejats amb verdures, tofu / Taronja	SO-PAR Patata, pastanaga i mongeta tendra / Bacallà al forn / Poma	SO-PAR Fesols amb verdures i arròs integral / Plàtan	SO-PAR Verdures al forn / Rap arrebossat amb bastonets de moniato / Pera
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
- Crema de porro - Macarrons integrals amb sofregit vegetal - logurt natural ecològic	- Mongeta verda, patata i pastanaga - Pollastre al forn amb enciam - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomata - Truita francesa amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Espirals amb salsa de tomàquet - Brunyols de bacallà amb enciam - Fruita ecològica	- Patata i mongeta seca amb oli d'oliva - Llom a la planxa amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de peix / Truita de formatge amb col llombarda / Poma	SO-PAR Patata i espinacs / Tofu a la planxa amb tomàquet / Taronja	SO-PAR Verdures al forn / Rap arrebossat amb bastonets de moniato / Pera	SO-PAR Crema de carbassó / Truita de carxofes amb enciam i pa integral / Taronja	SO-PAR "Fajitas" amb enciam, tomàquet, alvocat i pollastre / Pera
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
- Patata, pèsol i pastanaga - Pollastre al forn amb tomàquet - logurt natural ecològic	- Crema de verdures - Espirals a la bolonyesa - Fruita ecològica	- Patata i cigrons - Truita de pernil amb enciam - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb tomata - Salmó al forn - Fruita ecològica	- Crema de carbassó - Cap de llom al forn amb patates - Fruita ecològica
SO-PAR Crema d'espàrrecs / Mongetes seques amb patates / Mandarina	SO-PAR Sopa de pistons/ Truita de xampinyons amb escarola / Taronja	SO-PAR Cols de Brussel·les / Bacallà amb tomàquet / Pinya	SO-PAR Bròquil al vapor / Mandonguilles de cigrons amb salsa / Pa integral / Kiwi	SO-PAR Quinoa amb verdures i pinyons / Poma
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR