

VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfits
- Fruites seques (avelles, nous...)
- Peix
- Marisc
- Ou



"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
- Espaguetis integrals amb orenga, oli d'oliva i formatge - Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit - logurt natural ecològic	- Mongeta seca amb patata - Lluç amb enciam i pastanaga - Fruita ecològica	- Patata i mongeta verda - Fricandó de vedella amb xampinyons - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita francesa amb enciam i blat de moro - Fruita ecològica	- Crema de llegums - Magre de porc al forn amb ceba i tomàquet provençal - Fruita ecològica
SO-PAR Cigrons amb pastanaga / Hamburguesa vegetal de bolets i civada / Pera	SO-PAR Crema de verdures / Gall d'indi a la planxa amb moniato al forn / Kiwi	SO-PAR Pasta integral amb verdures / Truita de pernil amb enciam / Mandarina	SO-PAR Patata, pastanaga i pèsols / Lluç a la planxa amb tomàquet / Pinya	SO-PAR Pizza casolana de pollastre i pinya / Plàtan
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
- Crema de pastanaga - Macarrons integrals a la bolonyesa - logurt natural ecològic	- Patata, mongeta verda i pastanaga - Truita de formatge amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Sopa de brou amb pistonets i cigrons - Pollastre al forn amb pastanaga - logurt natural ecològic	- Arròs integrals amb tomàquet - Bacallà al forn amb verdures - Fruita ecològica	- Patata i fesols - Croquetes de rostit amb enciam i tomàquet - Fruita ecològica
SO-PAR Espirals integrals amb formatge / Lluç a la papillota amb pebrot i ceba / Maduixes	SO-PAR Sopa de pasta / Fesolets amb verdures / Plàtan	SO-PAR Patata i mongeta tendra / Seitons arrebossats amb amanida / Pinya	SO-PAR Col-i-flor gratinada / Truita de farina amb tomàquet / Taronja	SO-PAR Torrada amb escalivada i tonyina / Taronja
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
- Crema de verdures - Espaguetis integrals amb sofregit vegetal - logurt natural ecològic	- Minestra de verdures - Truita francesa amb enciam i pastanaga - Fruita ecològica	- Crema de porro i pastanaga - Fideus a la cassola de calamar - logurt natural ecològic	- Patata i cigrons - Llom amb salsa de verdures - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomàquet - Salmó al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Amanida de favetes amb gambes / Pinya	SO-PAR Cuscús amb verdures / Lluç al forn amb ceba i tomàquet / Poma	SO-PAR Sopa d'arròs / Puré de llegums / Kiwi	SO-PAR Albergínia saltejada amb pernil / Verat al forn amb arròs salvatge / Maduixes	SO-PAR Verdures saltejades / Ou ferrat amb patates rosses / Mandarina
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
- Puré de patata i pastanaga - Llom a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Llenties guisades - Lluç al forn amb verdures - Fruita ecològica	- Sopa de brou amb pistonets - Pollastre a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita francesa amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Macarrons integrals a la bolonyesa - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de pasta / Truita de verdures amb tomàquet al forn / Plàtan	SO-PAR Llenties amb verdures / Pa integral / Maduixes	SO-PAR Escalivada / Tofu arrebossat amb amanida / Pa integral / Mandarina	SO-PAR Amanida de patata, ceba i pebrot / Bacallà amb salsa verda / Poma	SO-PAR Espàrrecs a la brasa / Crepes de pernil i formatge / Taronja
DIA 30	DIA 31			
FESTA	FESTA			
SO-PAR Crema d'espàrrecs / Mongetes seques amb patates / Mandarina	SO-PAR Verdures al forn / Rap arrebossat amb bastonets de moniato / Pera	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR