

VARIACIONS A LA DIETA

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

- Fruïtes seques (nous, cacauets, avellanes, ametlles...)
- Llet
- Api
- Marisc
- Peix
- Ous
- Cereals
- Salfits



ÀPATS



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

Dietista-nutricionista:
Emma Brugué Pascual.
Núm col. CAT000016

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
FESTA	- Patata i cigrons ecològics - Truita francesa amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Patata i mongeta verda - Mandonguilles amb salsa (pastanaga, ceba, pèsol i tomàquet) - logurt natural ecològic	- Espirals amb tomàquet - Lluç al forn amb enciam i tomàquet - Fruita ecològica	- Crema de carbassó - Llenties amb arròs i verdures - Fruita ecològica
SO-PAR Patata, pèsol i carxofa / Truita francesa amb escarola / Poma	SO-PAR Col-i-flor gratinada / Lluç al forn amb patates / Mandarina	SO-PAR Sopa d'arròs i fideus integrals / Calamar a la planxa amb enciam / Raim	SO-PAR Crema de carbassa / Cigrons amb espinacs / Taronja	SO-PAR Albergínia farcida de tonyina / Pa integral / Pera
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
- Crema de verdures - Truita de patata amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Bacallà al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Espaguetis a la carbonara (llet, ceba i bacó) - Pit de gall d'indi - logurt natural ecològic	- Crema de carbassa - Espirals ecològics amb tomàquet i tonyina - Fruita ecològica	- Cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, porro i pebrot) - Salsitxes de pollastre amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR Wok de verdures amb fideus d'arròs i salmó / Caqui	SO-PAR Crema de porros / Fesolets saltejats amb alls / Taronja	SO-PAR Trinxat de la Cerdanya / Lluç al vapor amb verdures / Mandarines	SO-PAR Pèsols bullits / Ous escaldats amb palets de pa integral / Poma	SO-PAR Pizza casolana d'escalivada / Kiwi
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
- Escudella i carn d'olla (col, patata, cigrons, pollastre i pilota) - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta seca - Truita de pernil dolç amb enciam ecològic i olives verdes - Fruita ecològica	- Ensaladilla russa - Llom a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge ratllat - Ventresca de lluç al forn amb amanida - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Pernilets de pollastre amb prunes - Fruita ecològica
SO-PAR Crema de verdures / Remenat de xampinyons / Pa integral / Mandarina	SO-PAR Carbassó gratinat / Llobarro amb escarola / plàtan	SO-PAR Sopa de pasta integral / Cigrons amb espinacs / Raim	SO-PAR Arròs tres delícies / Llobarro a la planxa amb pastanaga ratllada / Taronja	SO-PAR Mongeta tendra saltejada / Ou ferrat amb patates rosses / Pera
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
- Sopa de peix - Estofat de gall d'indi amb xampinyons - logurt natural ecològic	- Crema de carbassa amb crostons de pa - Macarrons amb sofregit de vegetal - Fruita ecològica	- Trinxat de col i patata amb cansalada - Salmó amb enciam, tomàquet i olives - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta seca amb un raig d'oli d'oliva - Llom amb salsa de verdures - Fruita ecològica	- Arròs amb salsa de tomàquet - Truita de formatge amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Crema de carbassa i moniato / Lluç amb salsa verda / Mandarina	SO-PAR Mongeta tendra amb pernil / Hamburguesa de llenties amb soja germinada i olives / Poma	SO-PAR Sopa minestrone / Truita de coliflor amb tomàquet amanit / Taronja	SO-PAR Bròquil al vapor / Cus-cus amb cigrons / Pinya	SO-PAR Creps d'espinacs i formatge / Raim
DIA 29	DIA 30			
- Arròs amb tomàquet - Pollastre a la planxa amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta tendra - Ventresca de lluç amb tomàquet - Fruita ecològica			
SO-PAR Amanida d'escarola, poma i magrana / Hummus amb torradetes integrals / Fruita	SO-PAR Sopa de galets / Truita francesa amb remolatxa plàtan	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR