

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

Solfits



Bones Festes

PLAGESPORT

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
		- Patata i bròquil - Llenties guisades - logurt natural ecològic	- Minestra de verdures - Truita de patata amb enciam i pastanaga - Fruita ecològica	- Crema de pastanaga - Macarrons integrals a la bolonyesa - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
		Colts de Brussel·les / Truita francesa amb remolatxa / Raïm	Pasta integral amb verdures / Verat al forn amb amanida / Taronja	Crema de verdures / Ous farcits de tonyina / Pinya
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
FESTA	- Patata i mongeta verda - Truita de pernil dolç amb enciam i olives - Fruita ecològica	FESTA	- Mongeta seca ecològica amb patata - Lluç al forn amb tomàquet - Fruita ecològica	- Espirals amb tomàquet - Croquetes de rostit amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Crema de porros amb rostos / Hamburguesa de llenties / Taronja	Moniato al forn / Lluç amb amanida / Mandarina	Pèsol, carxofa i patata / Pollastre a la planxa amb rúcula i magrana / Pinya	Sopa d'arròs integral / Truita d'espinacs / plàtan	Amanida d'escarola i poma / Pa amb tomàquet i formatge / Raïm
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
- Arròs integral amb tomàquet - Truita de carbassó i ceba amb enciam - logurt natural ecològic	- Crema de verdures - Pollastre al forn amb patates - Fruita ecològica	- Patata i mongeta tendra - Macarrons amb sofregit de vegetal - logurt natural ecològic	- Espaguetis amb oli i orenga - Aletes de pollastre amb enciam ecològic - Fruita ecològica	- Fesols amb patata - Salmó al forn amb verdures - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Broqueta de verdures / Rap al forn amb patates / Taronja	Crema de carbassa / Truita de verdures / Pera	Sopa de ceba / Fesolets bullits / Mandarina	Col-i-flor amb patata / Llenguado a la marinera i amanida / Taronja	Pizza casolana vegetal / Poma
DIA 20	DIA 21	DIA 22		
- Crema de carbassó amb crostons de pa - Estofat de cigrons amb verdures - logurt natural ecològic	- Arròs amb tomàquet - Bacallà al forn amb ceba - Fruita ecològica	- Sopa de galets - Pilota de rostit amb salsa de tomàquet - Torrans i neules		
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Bròquil amb formatge de cabra / Ou dur i palets de pa / Poma	Crema de carbassó / Truita de formatge / Mandarina	Ensaladilla Russa / Nuggets de pollastre casolans amb escarola / Mandarina		
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR