

VARIACIONS A LA DIETA

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

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



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

Cal evitar els espínacs 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'anys i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una ració al dia.



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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
- Espirals amb tomàquet - Magre de porc amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Sopa d'arròs - Llenties amb verdures - Fruita ecològica	- Patata i mongeta verda - Lluç al forn amb enciam i tomàquet - logurt natural ecològic	- Crema de carbassa - Fideus a la cassola de carn i peix - Fruita ecològica	- Patata i mongeta seca - Pollastre a la planxa amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Bròquil amb patates / Truita francesa amb amanida / Taronja	SO-PAR Carbassa guisada amb quinoa i formatge / Kiwi	SO-PAR Crema de xampinyons / Cigrons amb verdures / Mandarina	SO-PAR Sopa topioca / Mussola al forn amb tomàquet i ceba / Poma	SO-PAR Torrada amb escalivada i tonyina / Raim
DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
- Escudella amb fideus integrals i carn d'olla (col, patata, cigrons, pollastre i pilota) - logurt natural ecològic	- Minestra de verdures - Salmó al forn amb carbassó i ceba - Fruita ecològica	- Arròs amb tomàquet - Truita francesa amb enciam - logurt natural ecològic	- Patata i fesols - Pernilets de pollastre amb prunes - Fruita ecològica	- Crema de carbassó amb crostons de pa - Macarrons amb sofregit vegetal - Fruita ecològica
SO-PAR Crema de coliflor amb bolets i ametlles / Broqueta de rap amb canonges i soja germinada / Pinya	SO-PAR Sopa de pasta / Llenties amb bledes / Taronja	SO-PAR Patata, mongeta i pastanaga / Lluç arrebossat amb brots tendres / Poma	SO-PAR Crema de porros / Truita de patata amb espàrrecs blancs / Mandarina	SO-PAR Pizza vegetal amb formatge Kiwi
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
- Trinxat de col i patata amb cansalada - Calamars enfarinats amb pastanaga ecològica - logurt natural ecològic	- Arròs integral saltat amb all i julivert - Estofat de vedella a la jardinera - Fruita ecològica	- Sopa de brou amb fideus ecològics - Pollastre al forn amb enciam - logurt natural ecològic	- Crema de verdures - Truita de patata i ceba amb enciam ecològic - Fruita ecològica	- Cigrons amb patata amb un raig d'oli d'oliva - Pollastre al forn amb tomàquet - Fruita ecològica
SO-PAR Espirals / Truita francesa amb espínacs / Poma	SO-PAR Bledes / Orada al forn amb ceba / Mandarina	SO-PAR Crema de carbassa amb llagostins i ou escaldat / Bastonets de pa integral / Kiwi	SO-PAR Amanida d'escarola i poma / Mongeta seca saltada amb pernil / Taronja	SO-PAR Mandonguilles de peix amb pèsols / Pa integral / Pinya
DIA 31				
- Patata i mongeta tendra - Llom rostit amb moniato i la seva salsa - logurt natural ecològic				
SO-PAR Sopa de pistons / Truita de xampinyons amb escarola / Taronja	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR