

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



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

Cal evitar els espinaços i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) i el seu consum en altres. A partir de l'any i fins als 5 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 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Lluç al forn amb enciam - Fruita ecològica	- Espirals amb oli i formatge - Truita de carbassó amb tomàquet ecològic - logurt natural ecològic	- Patata i fesols - Croquetes de rostit amb tomàquet i olives - Fruita ecològica	- Crema de carbassa - Macarrons amb tonyina - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR Carxofes arrebossades / Hamburguesa de lleties amb enciam / Mandarina	SO-PAR Crema de bledes i moniatos / Verat a la planxa amb carbassó / Plàtan	SO-PAR Quinoa amb verdures i pinyons / Kiwi	SO-PAR Pizza de carxofes amb tomàquets secs i mozzarella de búfala / Poma
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
- Sopa de peix amb pistonets ecològics - Truita francesa amb enciam i tomàquet - logurt natural ecològic	- Verdures saltejades - Lleties amb cus cus - Fruita ecològica	- Crema de porro, patata i pastanaga - Fideus a la cassola de carn - logurt natural ecològic	- Minestra de verdures - Ventresca de lluç al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Arròs amb tomàquet - Salsitxes de pollastre amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR Crema de pastanaga / Conill a la graella amb carxofes al forn / Pinya	SO-PAR Coliflor i patata / Calamar a la planxa amb all i julivert / Mandarina	SO-PAR Amanida tèbia de formatge de cabra / Hummus amb pa integral / Taronja	SO-PAR Wok de fideus amb verdures, tofu i cacauets / Pera	SO-PAR Coca de recapte amb anxoves / Kiwi
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
- Coliflor amb patata - Estofat de gall d'indi amb xampinyons - logurt natural ecològic	- Espaguetis integrals amb oli, orenga i formatge - Truita de pernil dolç - Fruita ecològica	- Arròs amb tomàquet - Filet de lluç al forn amb salsa verda - logurt natural ecològic	- Purè de patata amb formatge - Cap de llom amb prunes - Fruita ecològica	- Crema de carbassó amb crostons de pa - Cigrons amb verdures i arròs - Fruita ecològica
SO-PAR Crema de carbassa amb lleties vermelles i pa torrat / Poma	SO-PAR Crema de verdures / Orada al vapor / Plàtan	SO-PAR Mongeta tendra saltejada amb alls / Truita de patata amb tomàquet / Mandarina	SO-PAR Endívies amb pernil salat / Fesols amb verdures / Taronja	SO-PAR Guacamole / Ou ferrat amb patates roses / Pera
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
- Espirals amb oli i orenga - Llom a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Mongeta verda, patata i pastanaga - Pollastre al forn - Fruita ecològica	- Patata i mongeta seca amb oli d'oliva - Truita francesa amb enciam - logurt natural ecològic	- Crema de porro - Macarrons a la bolonyesa - Fruita ecològica	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Bunyols de bacallà amb enciam ecològic - Fruita ecològica
SO-PAR Crema de porros / Lleties amb arròs / Mandarina	SO-PAR Sopa de peix / Truita de formatge amb col llombarda / Poma	SO-PAR Crema d'espinaços amb encenalls de pernil / Tofu a la planxa amb tomàquet / Taronja	SO-PAR Minestra / Llenguado al forn amb patates / Kiwi	SO-PAR Entrepà vegetal d'enciam, tomàquet, alvocat i formatge / Pera
DIA 28				
- Ensaladilla russa - Pollastre al forn amb enciam i blat de moro - logurt natural ecològic				
SO-PAR Crema de verdures / Mongetes seques amb patates / Mandarina	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR