

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

Solfits



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

Cal evitar els espàrrecs 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'un 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 1 • Arròs integral amb tomàquet • Truita de formatge amb enciam i olives • Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Broquetes de tomàquets cherry i formatge fresc / Calamars a la romana casolans / Kiwi
DIA 4 • Crema de verdures • Fideus de carn • logurt natural ecològic	DIA 5 • Vichyssoise amb crostons de pa • Truita de pernil amb enciam i olives • Fruita ecològica	DIA 6 • Patata i mongeta verda • Fricandó de vedella • logurt natural ecològic	DIA 7 • Espaguetis a la carbonara (nata, ceba i bacó) • Bunyols de bacallà amb enciam • Fruita ecològica	DIA 8 • Crema de verdures • Llenties amb arròs • Fruita ecològica
SO-PAR Espàrrecs a la brasa / Sardines a la brasa amb tomàquet / logurt	SO-PAR Amanida d'arròs integral amb remolatxa, cogombre, alvocat, blat de moro / Maduixes	SO-PAR Crema de carbassó / Llenties amb verdures / Plàtan	SO-PAR Espàrrecs vinagreta / Truita de patata i ceba / Mandarina	SO-PAR Minestra / Pa amb tomàquet amb sardines al forn / Kiwi
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 18	DIA 19 • Crema de carbassa • Macarrons amb tonyina • Fruita ecològica	DIA 20 • Minestra de verdures • Filet de lluç al forn amb tomàquet i ceba • logurt natural ecològic	DIA 21 • Crema de carbassó amb crostons de pa • Llenties amb arròs i verdures • Fruita ecològica	DIA 22 • Sopa de peix • Contracuixa de pollastre amb patata al dent d'all al romaní • Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR Col amb sofregit de tomàquet i porro / Pollastre a la planxa amb patata al forn / Plàtan	SO-PAR Crema de verdures / Truita de carxofa amb pa integral amb tomàquet / Kiwi	SO-PAR Patata i mongeta tendra / Lluç a la papillota amb ceba i tomàquet / Mandarina	SO-PAR Pizza casolana de verdures / Taronja
DIA 25 • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Truita de carbassó amb enciam i olives • logurt natural ecològic	DIA 26 • Pèsols amb pernil • Lluç a la marinera • Fruita ecològica	DIA 27 • Crema de patanaga • Macarrons a la bolonyesa • logurt natural ecològic	DIA 28 • Crema de verdures • Hamburguesa de cigrons amb enciam i olives • Fruita ecològica	DIA 29 • Ensaladilla russa • Llom a la planxa • Fruita ecològica
SO-PAR Escalivada / Tofu arrebossat amb amanida / Mandarina	SO-PAR Amanida de cogombre amb tomàquet i olives / Peix amb salsa verda / Poma	SO-PAR Amanida de cigrons amb tomàquet, ceba i alvocat / Maduixes	SO-PAR Espirals integrals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Kiwi	SO-PAR Torrada amb tomàquet al forn, espàrrecs gratinats / Macedònia natural