

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 espinares i les hiedes 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'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 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
- Vichyssoise amb crostons de pa - Calamars enfarinats amb enciam i tomàquet - logurt Natural ecològic	- Arròs integral amb verdures - Truita de formatge amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Mongeta seca amb patata - logurt Natural ecològic	- Patata i mongeta verda - Vedella amb xampinyons - Fruita ecològica	- Crema de carbassó - Fideuà de peix - Fruita ecològica
SO-PAR Amanida d'espíral amb tomàquet, olives, ceba tendra i tonyina / Poma	SO-PAR Cus Cus de bròquil amb verdures / Verat al forn amb carxofes / Prunes	SO-PAR Carbassó al forn amb formatge parmesà / Truita francesa amb pa integral amb tomàquet / Madiuxa	SO-PAR Amanida de llenties amb espinacs, ceba, pastanaga i nous / Plàtan	SO-PAR Guacamole / Burrito de pollastre amb xampinyons i pinya / Meló
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
- Ensaladilla russa - Contracuixa de pollastre al forn amb enciam - logurt Natural ecològic	- Espaguetis amb oli, orenga i formatge - Truita francesa amb enciam i tomàquet - Fruita ecològica	- Arròs amb tomàquet - Ventresca de lluç al forn - logurt Natural ecològic	- Patata i fesols - Truita de formatge amb enciam ecològic i blat de moro - Fruita ecològica	- Patata i mongeta verda - Llom a la planxa amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR Arròs integral saltejat amb carbassó, pastanaga i ceba / Orada al forn amb tomàquet amanit / Plàtan	SO-PAR Crema de pastanaga i patata / Truita d'espàrrecs amb amanida / Poma	SO-PAR Wok de verdures i cigrons / Palets de pa integral / Síndria	SO-PAR Mongeta tendra saltejada / Salmó amb pèsols / Kiwi	SO-PAR Pizza casolana de carxofes i espàrrecs / Meló
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
- Crema de carbassa - Arròs a la cassola de peix - logurt Natural ecològic	- Coliflor i patata amb un raig d'oli d'oliva - Pollastre al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Macarrons amb tomàquet i formatge - Bacallà al forn amb enciam - logurt Natural ecològic	- Patata i mongeta seca - Truita de pernil amb tomàquet ecològic - Fruita ecològica	- Minestra de verdures - Llom a la planxa amb tomàquet i blat de moro - Fruita ecològica
SO-PAR Escalivada / Ous remanats / Nespres	SO-PAR Cus Cus amb verduretes / Hamburguesa de lluç i gambes amb tomàquet / Meló	SO-PAR Estofat de llenties amb carbassa / Madiuxes	SO-PAR Crema de carbassó / Pèril a la planxa amb remolatxa / Pinya	SO-PAR Amanida de patata amb blat de moro, tomàquet, olives i tonyina / Plàtan
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
- Espíral amb tomàquet - Rodella de lluç amb enciam - logurt Natural ecològic	- Purè de patata - Gall d'indi a la planxa amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Crema de pastanaga - Llenties amb verdures i arròs - logurt Natural ecològic	- Patata i mongeta tendra - Llom a la planxa amb carbassó - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tonyina - Truita francesa amb tomàquet ecològic i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Minestra amb patata / Truita de pernil amb amanida / Pera	SO-PAR Amanida de favetes amb pernil ibèric / Albercocs	SO-PAR Timbal de patata amb tomàquet i formatge fresc / Sèpia a la planxa amb ruca / Kiwi	SO-PAR Albergínia farcida d'arròs i tonyina / Madiuxes	SO-PAR Gaspatxo / Ou ferrat amb patates fregides / Meló
DIA 30	DIA 31			
- Fesols de l'ull negre amb oli d'oliva - Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives - logurt Natural ecològic	- Ensaladilla russa - Salmó amb enciam i blat de moro - Fruita ecològica			
SO-PAR Amanida de pasta amb tomàquet, ceba, pebrot, olives i gambes / Préssec	SO-PAR Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre / Truita de ceba / Pa integral / Cireres			