

#### VARIACIONS A LA DIETA

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



#### VICHYSOISSE

**INGREDIENTS:**

- Porro
- Ceba
- Patata
- Nata
- Llet
- Sal i pebre blanca

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

Dietista-nutricionista: Emma Brugué Pascual.

Núm col. CAT000016

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>	<b>DIA 5</b>	<b>DIA 6</b>	<b>DIA 7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i cigrons</li> <li>• Llom a la planxa amb enciam i olives</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures (mongeta verda, porro i pastanaga)</li> <li>• Pollastre al forn amb patates</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>• Truita de formatge amb enciam</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Salmó al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons a la bolonyesa</li> <li>• Croquetes casolanes amb enciam</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR Saltejat de verdures / Truita de farina / Taronja	SO-PAR Pasta amb verdures / Lluç a la planxa amb salsa de llimona / Pera	SO-PAR Mongeta tendra amb pernil / Calamar a la planxa amb tomàquet al forn / Pa integral / Kiwi	SO-PAR Crema de verdures / Llenties amb arròs integral / Taronja	SO-PAR Pizza casolana de verdures // Plàtan
<b>DIA 10</b>	<b>DIA 11</b>	<b>DIA 12</b>	<b>DIA 13</b>	<b>DIA 14</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fesols amb patata</li> <li>• Truita de carbassó amb enciam</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó</li> <li>• Arròs a la cassola de carn</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<b>FESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb salsa de verdures</li> <li>• Filet de lluç al forn amb enciam</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Cap de llom al forn amb enciam, tomàquet ecològic i blat de moro</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR Crema de carxofes i patates/ Sardines arrebossades amb canonges / Pera	SO-PAR Sopa de fideus integrals / Hamburguesa de cigrons amb amanida / Taronja	SO-PAR	SO-PAR Ensaladilla Russa / Aletes de pollastre al forn amb enciam i olives / Plàtan	SO-PAR Amanida d'enciam, pastanaga i alvocat / Ou bullit amb beixamel / Poma
<b>DIA 17</b>	<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>	<b>DIA 20</b>	<b>DIA 21</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Bacallà al forn amb enciam i olives</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pasta</li> <li>• Patata i mongeta seca</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Pollastre a la planxa amb moniato</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i bròquil</li> <li>• Truita de pernil amb enciam i tomàquet</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Macarrons integrals amb sofregit vegetal</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR Puré de carbassó / Truita de formatge amb Patata al forn / Plàtan	SO-PAR Wok de verdures / Orada a la planxa amb arròs / Mandarina	SO-PAR Minestra / Sandwich vegetal (ou dur, olives i tomàquet) / Pera	SO-PAR Amanida de llenties (pebrot, Tomàquet, pastanaga, cogombre) / Palets de pa integral / Taronja	SO-PAR Quiche de carbassa / Kiwi
<b>DIA 24</b>	<b>DIA 25</b>	<b>DIA 26</b>	<b>DIA 27</b>	<b>DIA 28</b>
<b>FESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó amb crostons de pa</li> <li>• Llenties amb arròs i verdures</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta verda i patata</li> <li>• Pollastre rostit amb enciam ecològic i olives</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb verdures</li> <li>• Lluç al forn amb enciam</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb oli i orenga</li> <li>• Truita de francesa amb enciam ecològic</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR Puré de verdures / Arròs integral amb tomàquet i ou / Poma	SO-PAR Sopa de pasta integral / Bacallà al forn amb verdures / Plàtan	SO-PAR Tomàquet, quinoa, magrana i formatge feta / Pera	SO-PAR Crema de verdures / Mongetes seques amb carxofes / Mandarina	SO-PAR Mongetes verdes saltejades amb gambes/ Pa integral amb tomàquet i pernil / Pinya
<b>DIA 31</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i cigrons</li> <li>• Truita de carbassó amb enciam i olives</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>				
SO-PAR Col-i-flor gratinada / Llenguado al forn amb moniato / Mandarina	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR