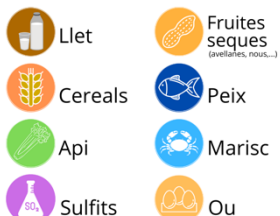


VARIACIONS A LA DIETA

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



Es serveix pa integral

CREMA DE VERDURES

INGREDIENTS:

- Porro
- Ceba
- Mongeta verda
- Pastanaga
- Aigua
- Sal

*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
DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
• Macarrons integrals 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 amb enciam i tomàquet • logurt natural ecològic	• Crema de carbassa • Fideus a la cassola de carn i peix • Fruita ecològica	• Patata i mongeta seca • Truita francesa 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 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
• Sopa de brou amb fideus integrals i cigrons • Gall d'indi a la planxa 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 • logurt natural ecològic	• Minestra de verdures • Salmó al forn amb patata i ceba • Fruita ecològica	• Arròs amb tomàquet • Truita de carbassó amb enciam • Fruita ecològica
SO-PAR Crema de coliflor amb bolets i ametlles / Broqueta de rap amb canonges / Pinya	SO-PAR Crema de porros / Truita de patata amb espàrrecs blancs / Raim	SO-PAR Pizza vegetal amb formatge Kiwi	SO-PAR Sopa de pasta / Llenties amb verdures / Taronja	SO-PAR Patata, mongeta i pastanaga / Lluç arrebossat amb brots tendres / Poma
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
• Sopa de brou amb fideus • Pollastre al forn amb enciam • logurt natural ecològic	• Arròs saltat amb all i julivert • Estofat de vedella a la jardineria • Fruita ecològica	• Trinxat de col i patata amb cansalada • Calamars enfarinats amb pastanaga • logurt natural ecològic	• Cigrons amb patata • Salsitxes de porc amb enciam • Fruita ecològica	• Espirals amb tomàquet i formatge • Truita de carbassó i ceba amb enciam • Fruita ecològica
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 Espirals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Poma	SO-PAR Mongetes verdes saltejades / Orada al forn amb moniato / Plàtan	SO-PAR Mandonguilles de peix amb pèsols / Pa integral / Pinya
DIA 30	DIA 31			
• Patata i mongeta tendra • Llom rostit amb moniato i la seva salsa • logurt natural ecològic	• Arròs integral amb salsa de tomata • Lluç al forn amb enciam • Fruita ecològica			
SO-PAR Sopa de pistons / Truita de xampinyons amb escarola / Taronja	SO-PAR Carxofes arrebossades / Hamburguesa de llenties amb enciam / Mandarina	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR