

VARIACIONS A LA DIETA

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



COCA CASOLANA

INGREDIENTS:

- FARINA (SENSE GLUTEN)
- SUCRE
- IOGURT DE LLIMONA
- OLI D'OLIVA SUAU
- OU (PASTEURITZAT)
- LLEVAT EN POLS

*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 superin 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 superin més d'una ració al dia."

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		DIA 1	DIA 2	DIA 3
		<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb oli i formatge Croquetes de rostit amb tomàquet ecològic i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i fesols Truita francesa amb enciam i olives Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Pizza de carxofes amb tomàquets secs i mozzarella de búfala / Pinya	SO-PAR Quinoa amb verdures i pinyons / Poma	SO-PAR Crema de pastanaga i moniatos / Verat a la planxa amb carbassó / plàtan
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Salsitxes de pollastre amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Verdures saltejades Llenties amb cus cus Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro, patata i pastanaga Fideus a la cassola de carn logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Ventresca de lluç amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb pistonets Fruita vegetal amb enciam i tomàquet Fruita ecològica
SO-PAR Coca de recapte amb anxoves / Kiwi	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 Crema de pastanaga / Conill a la graella amb carxofes al forn / Pinya
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
<ul style="list-style-type: none"> Coliflor amb patata Estofat de gall d'indi amb xampinyons logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons Pit de pollastre amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Bacallà all forn amb salsa verda logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb crostons de pa Cap de llom amb prunes i enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrals amb oli, orenga i formatge Truita de pernil dolç amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Crema de carbassa amb llenties vermelles i pa torrat / Poma	SO-PAR Guacamole / Ou ferrat amb patates rosses / Pera	SO-PAR Mongeta tendra saltejada amb alls / Truita de patata amb tomàquet / Mandarina	SO-PAR Endívies amb pernil salat / Fesols amb verdures / Plàtan	SO-PAR Crema de verdures / Orada al vapor amb patates / Taronja
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb tomàquet Lluç amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda, patata i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomata Llom a la planxa amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Macarrons amb sofregit vegetal Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca amb oli d'oliva Truita francesa amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Crema de porros / Llenties amb arròs / Mandarina	SO-PAR Sopa de peix / Truita de formatge amb col llombarda / Poma	SO-PAR Entrepà vegetal d'enciam, tomàquet, alvocat i formatge / Pera	SO-PAR Patata i bròquil / Tofu a la planxa amb tomàquet / Taronja	SO-PAR "Fajitas" amb enciam, tomàquet, alvocat i pollastre / Pera
DIA 27	DIA 28			
<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla russa Pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Salmó al forn amb enciam i tomàquet Fruita ecològica 			
SO-PAR Crema d'espàrrecs / Mongetes seques amb patates / Mandarina	SO-PAR Mandonguilles de verdures i cigrons amb salsa / Pa integral / Kiwi	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR