

VARIACIONS A LA DIETA

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



Es serveix pa integral



*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 1	DIA 2	DIA 3
		- Patata i mongeta verda - Magre de porc al forn amb ceba i tomàquet provençal - logurt natural ecològic	- Espirals amb salsa de tomàquet - Hamburguesa mixta amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Patata i cigrons - Truita de pernil amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Pizza casolana de pollastre i pinya / Plàtan	SO-PAR Crema de carbassó / Truita de carxofes amb enciam / Pa integral / Taronja	SO-PAR Cols de Brussel·les / Bacallà amb tomàquet / Pinya
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
- Mongeta seca amb patata - Calamars enfarinats amb enciam ecològic i pastanaga - logurt natural ecològic	- Crema de pastanaga amb crostons de pa - Llenties amb verdures i arròs - Fruita ecològica	- Patata i mongeta verda - Fricandó de vedella amb xampinyons - logurt natural ecològic	- Espaguetis amb orenga, oli d'oliva i formatge - Pollastre a la planxa amb enciam - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomàquet - Truita de carbassó amb enciam i blat de moro - Fruita ecològica
SO-PAR Crema de verdures / Gall d'indi a la planxa amb moniato al forn / Pera	SO-PAR Torrada amb escalivada i tonyina / Taronja	SO-PAR Pasta integral amb verdures / Truita de pernil amb enciam / Mandarina	SO-PAR Patata, pastanaga i pèsols / Lluç a la planxa amb tomàquet / Pinya	SO-PAR Llenties amb pastanaga / Hamburguesa vegetal de bolets i civada / Kiwi
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
- Crema de verdures - Macarrons a la bolonyesa - logurt natural ecològic	- Sopa de brou amb cigrons - Pollastre al forn amb enciam - Fruita ecològica	- Arròs amb tomàquet - Bacallà al forn amb enciam - logurt natural ecològic	- Fesols - Croquetes de rostit amb enciam i tomàquet - Fruita ecològica	- Patata i mongeta verda - Truita de formatge amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Endívies amb formatge fresc / Ou ferrat amb patates rosses / Mandarina	SO-PAR Patata i mongeta tendra / Seitons arrebossats amb amanida / Pinya	SO-PAR Col-i-flor gratinada / Truita de farina amb tomàquet / Taronja	SO-PAR Crema de carbassa / Pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada / Pa integral / Poma	SO-PAR Sopa de pasta / Fesolets amb verdures / Plàtan
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
- Sopa de brou amb pistonets - Pollastre al forn amb enciam i tomàquet - logurt natural ecològic	- Crema de porro, patata i pastanaga ecològica - Fideus a la cassola amb calamar - Fruita ecològica	- Cigrons amb verdures - Llom a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Arròs amb tomàquet - Salmó al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Minestra de verdures - Truita de patata amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR Espàrrecs a la brasa / Crepes de pernil i formatge / Taronja	SO-PAR Sopa d'arròs / Puré de llegums / Plàtan	SO-PAR Mongetes saltejades amb pernil / Verat al forn amb patates / Maduixes	SO-PAR Amanida de favetes amb gambes / Pinya	SO-PAR Cus cus amb verdures / Lluç al forn amb ceba i tomàquet / Poma
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31
- Espaguetis integrals a la carbonara (llet, ceba i bacó) - Lluç al forn amb enciam - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta verda - Gall d'indi a la planxa amb enciam - Fruita ecològica	- Sopa d'arròs - Llenties guisades - logurt natural ecològic	- Crema de carbassa amb crostons de pa - Cap de llom amb patates - Fruita ecològica	- Macarrons integrals amb tomàquet - Truita de formatge amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Cols de Brussel·les / Pollastre a la planxa amb enciam i olives / Poma	SO-PAR Sopa de verdures / Humus amb pa integral / Maduixes	SO-PAR Verdures saltejades / Lluç al forn amb patata / Poma	SO-PAR Arròs amb verdures / Remanat d'alls i gambes / Pera	SO-PAR Broquetes de tomàquets cherry / formatge fresc / Calamars a la romana casolans / Kiwi