

VARIACIONS A LA DIETA

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



BONES VACANCES D'ESTIU!

*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
			- Amanida d'espíral - Llom a la planxa amb enciam - Fruita ecològica	- Fesols de l'ull negre amb oli d'oliva i patata - Truita francesa amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre / Truita de patata / Pera	SO-PAR Tabulé amb olives i gambes / Préssec
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9
- Purè de llegums - Salmó amb verdures - logurt natural ecològic	- Crema de porro - Macarrons amb sofregit vegetal - Fruita ecològica	- Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsol i blat de moro) - Bacallà al forn - logurt natural ecològic	- Mongeta seca amb patata - Pernilets de pollastre al forn amb prunes i enciam - Fruita ecològica	- Espíral amb tomàquet - Truita francesa amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Carbassó al forn/ Patata farcida de carn i cibulet / Poma	SO-PAR Crema freda de pastanaga i poma verda / Escalopa de gall d'indi amb puré de patata / Meló	SO-PAR Gaspatxo de síndria / Hamburguesa de cigrons i verdures / logurt	SO-PAR Sopa de tomàquet / Seitons enfarinats amb pa integral amb tomàquet / Madiuxes	SO-PAR Torrada d'escalivada i anxoves / Cireres
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
- Arròs integral amb verdures - Magre de porc - logurt natural ecològic	- Crema de pastanaga amb crostons de pa - Falàfel de cigrons amb salsa i arròs - Fruita ecològica	- Espaguetis amb tomàquet i formatge - Croquetes de rostit casolanes amb enciam - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta tendra - Filet de lluç a la marinera amb enciam - Fruita ecològica	- Pèsols amb pernil - Truita francesa amb enciam i tomàquet - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de tomàquet / Esqueixada de bacallà / Poma	SO-PAR Meló amb pernil / Sardines a la brasa amb pa amb tomàquet / Madiuxes	SO-PAR Tabulé amb tomàquet, olives, cigrons i menta / Préssec	SO-PAR Fideus d'arròs saltats amb sèsam, pastanaga, carbassó / Truita francesa amb canonges / Pera	SO-PAR Quiche d'espinacs / Nespres
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
- Crema de carbassó - Macarrons a la bolonyesa - logurt natural ecològic	- Arròs amb tomàquet - Pollastre a la planxa amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Llenties amb verdures - Lluç al forn - logurt natural ecològic	- Minestra de verdures - Gall d'indi amb patates fregides - Fruita ecològica	- Patata i mongeta seca - Truita de formatge amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR Ensaladilla russa freda amb ou / Albercocs	SO-PAR Amanida d'escarola, poma i magrana / Hummus amb torradetes integrals / Taronja	SO-PAR Amanida de pasta amb salsa de logurt / Broquetes de pollastre i verdures / Madiuxes	SO-PAR Sopa de meló amb encenalls de pernil / Lluç a la papillota amb patates i ceba / Cireres	SO-PAR Broquetes de tomàquets chery i formatge fresc / Calamars a la romana casolans / Kiwi
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
- Arròs amb tomàquet - Ventresca de lluç al forn - logurt natural ecològic	- Crema de verdures - Gall d'indi a la planxa amb enciam - Fruita ecològica	- Bròquil amb patata - Pollastre a la planxa amb tomàquet - logurt natural ecològic	FESTA	- Patata i mongeta verda - Macarrons amb sofregit vegetal - Fruita ecològica
SO-PAR Patata i mongeta verda / Truita de carbassó / Meló	SO-PAR Saltejat de verdures / Pasta integral i salmó / Cireres	SO-PAR Arròs amb carbassó i ceba i un ou dur / Poma	SO-PAR	SO-PAR Gaspatxo de síndria / Pollastre a la planxa amb patates rosses / Préssec