

VARIACIONS A LA DIETA

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



Es serveix pa integral

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

MÉS: FRUITES I HORTALISSES, LLEGUMS, FRUITA SECA, VIDA ACTIVA I SOCIAL.

CANVIEM: AIGUA, ALIMENTS INTEGRALS, OLI D'OLIVA VERGE, ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

MENYS: SAL, SUCRES, CARN VERMELLA I PROCESSADA, ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

GAUDIM MENJANT SA!!!

*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
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
FESTA	• Mongeta verda i patata • Escalopa de gall d'indi amb tomàquet i olives negres • Fruita ecològica	• Macarrons integrals a la bolonyesa • Bacallà al forn amb enciam i tomàquet • Iogurt natural ecològic	• Patata i mongeta seca • Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet • Fruita ecològica	• Arròs amb tomata • Llom a la planxa amb enciam i olives verdes • Fruita ecològica
SO-PAR	Amanida de pasta tricolor (pasta de colors, pastanaga, enciam, formatge fresc i ou dur)/ Pera	Ensaladilla Russa/ Truita de pebrot / Plàtan	Bròquil al vapor / Salmó a la planxa amb pèsols / Raïm	Amanida d'enciam, tomàquet i nous / Crema de cigrons / Préssec
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
• Crema de carbassó amb crostons de pa • Macarrons amb sofregit vegetal • Iogurt natural ecològic	• Arròs integral amb verdures (pastanaga, ceba, pèsol i porro) • Filet de lluç al forn amb enciam • Fruita ecològica	• Minestra de verdures • Croquetes de bacallà amb enciam ecològic i olives • Iogurt natural ecològic	• Patata i fesols amb un raig d'oli d'oliva • Pollastre rostit amb enciam • Fruita ecològica	• Fideus a la cassola • Truita a la francesa amb enciam • Fruita ecològica
Gaspatxo / Llom a la planxa amb patates / Plàtan	Purè de verdures / Hamburguesa de lleties / Meló	Amanida de patata (patata, nous, poma, ceba tendra, ou dur, rúcula) / Síndria	Sopa d'arròs i fideus/ Lluç al forn amb verdures / Préssec	Col-i-flor amb patata / Rap amb tomàquet / Prunes
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
• Arròs integral amb salsa de tomàquet • Salmó al forn amb enciam i tomàquet • Iogurt natural ecològic	• Cigrons amb patata • Llom amb salsa (ceba, pastanaga, pèsol i tomàquet) • Fruita ecològica	• Sopa de brou • Pollastre al forn amb tomàquet • Iogurt natural ecològic	• Crema de carbassa • Fideus a la cassola de carn i peix • Fruita ecològica	• Mongeta verda i patata • Truita de carbassó amb enciam i pastanaga • Fruita ecològica
Mongeta verda amb patata / Truita de pernil amb amanida / Pera	Crema de porro / Orada al forn amb all i julivert / Pa integral / Síndria	Amanida de lleties (tomàquets cherri, ceba i avellanes picades) / Nectarina	Verdures al forn / Ou ferrat amb patates rosses / Taronja	Arròs integral amb verdures / Verat a la planxa amb tomàquet / Raïm