

#### VARIACIONS A LA DIETA

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



#### Arròs amb tomàquet

##### INGREDIENTS

- ARRÓS
- SALSÀ DE TOMÀQUET: TOMÀQUET TRITURAT, Ceba, PORRO, OLI I SUCRE.
- SAL
- AIGUA

\*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                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIA 1</b>                                                                                                                                                | <b>DIA 2</b>                                                                                                                                                  | <b>DIA 3</b>                                                                                                                                               | <b>DIA 4</b>                                                                                                                                                                     | <b>DIA 5</b>                                                                                                                                                     |
| SETMANA SANTA                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Gall d'indi a la planxa amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'arròs integral</li> <li>Llenties guisades</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrals a la carbonara (llet, ceba i bacó)</li> <li>Lluç al forn amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa amb crostons de pa</li> <li>Cap de llom amb patates</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>                |
| <b>SO-PAR</b>                                                                                                                                               | <b>SO-PAR</b> Sopa de verdures / Humus amb pa integral / Mduixes                                                                                              | <b>SO-PAR</b> Verdures saltejades / Llenguado al forn amb patata / Poma                                                                                    | <b>SO-PAR</b> Cols de Brussel·les / Pollastre a la planxa amb enciam i olives / Poma                                                                                             | <b>SO-PAR</b> Amanida de formatge / Remanat d'all i gambes / Pa integral / Pera                                                                                  |
| <b>DIA 8</b>                                                                                                                                                | <b>DIA 9</b>                                                                                                                                                  | <b>DIA 10</b>                                                                                                                                              | <b>DIA 11</b>                                                                                                                                                                    | <b>DIA 12</b>                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb tomàquet i formatge</li> <li>Bunyols de bacallà amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise</li> <li>Cigrons guisats</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Fricandó de vedella</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Salmó al forn amb patates</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirals integrals amb tomàquet</li> <li>Truita de formatge amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>      |
| <b>SO-PAR</b> Espàrrecs vinagreta / Truita de patata i ceba / Mandarina                                                                                     | <b>SO-PAR</b> Amanida d'arròs integral amb remolatxa, cogombre, alvocat, blat de moro / Pollastre a la planxa / Mduixes                                       | <b>SO-PAR</b> Crema de carbassó / Llenties amb verdures / Plàtan                                                                                           | <b>SO-PAR</b> Tomàquets farcits de tonyina, ou dur i arròs / Macedònia natural                                                                                                   | <b>SO-PAR</b> Broquetes de tomàquets cherry / formatge fresc / Calamars a la romana casolans / Kiwi                                                              |
| <b>DIA 15</b>                                                                                                                                               | <b>DIA 16</b>                                                                                                                                                 | <b>DIA 17</b>                                                                                                                                              | <b>DIA 18</b>                                                                                                                                                                    | <b>DIA 19</b>                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pèsols amb pernil</li> <li>Lluç a la marinera</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladilla russa</li> <li>Llom amb enciam ecològic</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Macarrons a la bolonyesa</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures amb crostons de pa</li> <li>Hamburguesa de cigró amb salsa</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>Truita de carbassó amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul> |
| <b>SO-PAR</b> Escalivada / Tofu arrebossat amb amanida / Pa integral / Mandarina                                                                            | <b>SO-PAR</b> Espàrrecs a la brasa / Pa amb tomàquet amb sardines al forn / Kiwi                                                                              | <b>SO-PAR</b> Llenties amb verdures / Pa integral / Mduixes                                                                                                | <b>SO-PAR</b> Espirals integrals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Kiwi                                                                                                | <b>SO-PAR</b> Amanida de patata, ceba i pebrot / Bacallà amb salsa verda / Poma                                                                                  |
| <b>DIA 22</b>                                                                                                                                               | <b>DIA 23</b>                                                                                                                                                 | <b>DIA 24</b>                                                                                                                                              | <b>DIA 25</b>                                                                                                                                                                    | <b>DIA 26</b>                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Llenties estofades</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de peix</li> <li>Contracuixa de pollastre amb patata al dent d'all al romaní</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra de verdures</li> <li>Filet de lluç al forn amb tomàquet i ceba</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta seca</li> <li>Llom a la planxa amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Macarrons amb tonyina</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>                                     |
| <b>SO-PAR</b> Mongeta verda i patata / Pernil a la planxa amb pastanaga ratllada / Mduixes                                                                  | <b>SO-PAR</b> Arròs tres delícies / Rap a la papilota amb ceba i tomàquet / Mandarina                                                                         | <b>SO-PAR</b> Amanida de pasta / Truita de carxofa / Kiwi                                                                                                  | <b>SO-PAR</b> Amanida de tomàquet / Hummus amb palets de pa integral i pastanaga / Mandarina                                                                                     | <b>SO-PAR</b> Pizza casolana de verdures / Plàtan                                                                                                                |
| <b>DIA 29</b>                                                                                                                                               | <b>DIA 30</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise amb crostons de pa</li> <li>Lluç amb salsa verda</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta seca amb patata</li> <li>Vedella amb xampinyons</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
| <b>SO-PAR</b> Amanida d'espírrals amb tomàquet, olives, ceba tendra i tonyina / Poma                                                                        | <b>SO-PAR</b> Carbassó al forn amb formatge parmesà / Truita francesa amb pa integral amb tomàquet / Plàtan                                                   | <b>SO-PAR</b>                                                                                                                                              | <b>SO-PAR</b>                                                                                                                                                                    | <b>SO-PAR</b>                                                                                                                                                    |