

VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Fruites seques (avellanes, nous...)
- Cereals
- Peix
- Api
- Marisc
- Sulfits
- Ou

*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	DIA 4
	<ul style="list-style-type: none"> Espaguets integrals a la carbonara (crema de llet, ceba i bacó) 🥛🥚 Lluç al forn amb enciam i pastanaga 🌿 Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Gall d'indi a la planxa amb enciam i olives logurt natural ecològic 🌿 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'arròs integral 🌿 Llenties amb oli d'oliva Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb formatge 🧀 Cap de llom amb tomata amanida Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR Cols de Brussel·les / Pollastre a la planxa amb enciam i olives / Poma	SO-PAR Sopa de verdures / Humus amb pa integral / Mduixes	SO-PAR Verdures saltejades / Llenguado al forn amb patata / Poma	SO-PAR Amanida de formatge / Remanat d'alls i gambes / Pa integral / Pera
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb tomàquet 🍅 Truita francesa amb enciam i olives 🥚 logurt natural ecològic 🌿 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Cigrons guisats Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguets integrals amb orenga i oli d'oliva 🌿 Bunyols de bacallà amb enciam 🥚🌿 logurt natural ecològic 🌿 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Fricandó de vedella Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Salmó al forn amb patates 🐟 Fruita ecològica
SO-PAR Broquetes de tomàquets xerri i formatge fresc / Calamars a la romana casolans / Kiwi	SO-PAR Amanida d'arròs integral amb remolatxa, cogombre, avocat, blat de moro / Pollastre a la planxa / Mduixes	SO-PAR Espàrrecs vinagreta / Truita de patata i ceba / Mandarina	SO-PAR Crema de carbassó / Llenties amb verdures / Plàtan	SO-PAR Tomàquets farcits de tonyina, ou dur i arròs / Macedònia natural
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
SETMANA SANTA	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix 🐟🌿 Contra cuixa de pollastre amb patata al dent d'all al romaní Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Filet de lluç al forn amb tomàquet i ceba 🥚 logurt natural ecològic 🌿 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca Llom a la planxa amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Macarrons integrals amb tonyina 🍝🐟 Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR Arròs tres delícies / Rap a la papillota amb ceba i tomàquet / Mandarina	SO-PAR Amanida de pasta / Truita de carxofa / Kiwi	SO-PAR Amanida de tomàquet / Hummus amb palets de pa integral i pastanaga / Mandarina	SO-PAR Pizza casolana de verdures / Plàtan
DIA 28	DIA 29	DIA 30		
<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro amb crostons de pa 🥚 Lluç amb salsa verda 🌿 logurt natural ecològic 🌿 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta seca amb patata Vedella amb xampinyons Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb salsa de tomata Truita francesa amb enciam 🥚 logurt natural ecològic 🌿 		
SO-PAR Amanida d'espirlals amb tomàquet, olives, ceba tendra i tonyina / Poma	SO-PAR Carbassó al forn amb formatge parmesà / Truita francesa amb pa integral amb tomàquet / Plàtan	SO-PAR Crema de verdures amb crostons de pa / Truita francesa amb enciam / Kiwi	SO-PAR	SO-PAR