

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.

*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 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
- Amanida de lleties - Filet de lluç a la marinera amb enciam - logurt natural ecològic	- Crema de porros - Macarrons integrals amb sofregit vegetal - Fruita ecològica	- Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pèsol i blat de moro) - Bacallà al forn amb verdures - logurt natural ecològic	- Patata i cigrons - Pernilets de pollastre al forn amb prunes - Fruita ecològica	- Espirals amb tomàquet - Truita vegetal amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR Crema d'espàrrecs / Patata farcida de carn picada / 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 lleties i verdures / Madiuxes	SO-PAR Amanida de tomàquet i mozzarella / Seitons enfarinats amb pa integral amb tomàquet / Síndria	SO-PAR Torrada d'escalivada i anxoves / Cireres
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
- Arròs integral amb verdures - Magre de porc amb enciam i remolatxa - logurt natural ecològic	- Crema de pastanaga amb crostons de pa - Cigrons amb arròs integral - Fruita ecològica	- Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge - Croquetes de rostit amb enciam - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta tendra - Salmó al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Pèsols amb patata - Truita 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 Cuscús amb tomàquet, cigrons i menta / Préssec	SO-PAR Fideus d'arròs saltats amb sèsam, pastanaga, carbassó / Truita francesa amb canonges / Cireres	SO-PAR Quiche d'espinacs / Nespres
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
- Amanida d'espírels (pastanaga, pèsol i blat de moro) - Pollastre al forn amb verdures - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta seca - Truita de formatge amb enciam - Fruita ecològica	- Crema de porros amb crostons de pa - Lleties amb verdures - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb tomata - Lluç al forn amb enciam - Fruita ecològica	- Minestra de verdures - Hamburguesa de vedella - Fruita ecològica
SO-PAR Ensaladilla Russa freda amb tonyina i ou / Albercocs	SO-PAR Broquetes de tomàquets xerri i formatge fresc / Calamars a la romana casolans / Kiwi	SO-PAR Amanida de pasta amb salsa de iogurt / 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 Sopa de meló amb pernil salat / Ous farts de tonyina / Madiuxes
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
- Patata i pèsols - Llom a la planxa amb tomàquet - logurt natural ecològic	FESTA	- Cigrons amb pastanaga - Gall d'indi a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb tomàquet - Ventresca de lluç amb enciam i blat de moro - Fruita ecològica	- Crema de carbassa - Macarrons integrals a la bolonyesa - Fruita ecològica
SO-PAR Pastís de peix amb verdures / Pa integral / cireres	SO-PAR	SO-PAR Arròs integral amb carbassó, ceba i ou dur / Poma	SO-PAR Patata i mongeta tendra / truita de carbassó / Meló	SO-PAR Gaspatxo de síndria / Pollastre a la planxa amb patates / Préssec
DIA 30				
FESTA				
SO-PAR Amanida de tomàquet i mozzarella / Bacallà al forn / Prunes	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR