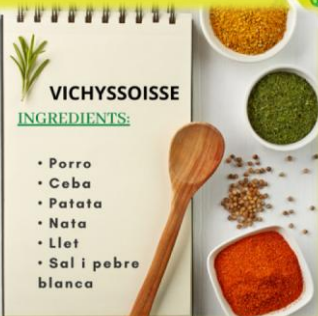


VARIACIONS A LA DIETA

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



"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
		• Arròs integral amb salsa de tomàquet • Truita francesa amb enciam i olives • Iogurt natural ecològic	• Patata i mongeta verda • Ventresca de lluç al forn amb enciam i tomàquet • Fruita ecològica	• Crema de carbassa • Macarrons integrals a la bolonyesa • Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Moniato amb pernil / Calamar a la planxa amb tomàquet al forn / Pa integral / Kiwi	SO-PAR Crema de verdures / Llenties amb arròs integral / Taronja	SO-PAR Pizza casolana de verdures / Plàtan
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
• Crema de carbassó • Arròs integral a la cassola de carn • Iogurt natural ecològic	• Fesols amb patata • Hamburguesa de vedella amb enciam • Fruita ecològica	• Espaguetis integrals amb oli i orenga • Filet de lluç al forn amb enciam i olives • Iogurt natural ecològic	• Mongeta verda i patata • Cap de llom a la planxa amb tomàquet amanit • Fruita ecològica	• Sopa de pasta • Truita de carbassó amb enciam • Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de fideus integrals / Hamburguesa de cigrons amb amanida / Taronja	SO-PAR Crema de carxofes i patates/ Sardines arrebossades amb canonges / Pera	SO-PAR Enclavilla Russa / Aletes de pollastre al forn amb soja germinada i olives / Plàtan	SO-PAR Puré de carbassó / Truita de formatge amb Patata al forn / Plàtan	SO-PAR Quiche de carbassa / Kiwi
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
• Arròs integral amb salsa de tomàquet • Bacallà al forn amb verdures • Iogurt natural ecològic	• Patata i mongeta seca • Pollastre rostit amb enciam • Fruita ecològica	• Crema de verdures • Macarrons integrals amb sofregit vegetal • Iogurt natural ecològic	• Sopa de pasta • Llenties amb verdures • Fruita ecològica	• Patata i bròquil amb formatge • Llom a la planxa amb tomàquet amanit • Fruita ecològica
SO-PAR Amanida de lleties (pebrot, Tomàquet, pastanaga, cogombre) / Palets de pa integral / Taronja	SO-PAR Wok de verdures/ Orada a la planxa amb arròs / Mandarina	SO-PAR Sopa de pasta integral/ Bacallà al forn amb verdures / Plàtan	SO-PAR Minestra / Sandwich vegetal (ou dur, olives i tomàquet) / Pera	SO-PAR Amanida de canonges, pera i nous / Arròs integral amb tomàquet i ou / Poma
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
Festa local	• Arròs integral amb verdures • Lluc al forn amb enciam • Fruita ecològica	• Patata, pèsol i pastanaga • Llom a la planxa amb tomàquet i olives • Iogurt natural ecològic	• Patata i mongeta seca • Salmó al forn • Fruita ecològica	• Espirals amb salsa de tomata i formatge • Truita de carbassó amb enciam • Fruita ecològica
SO-PAR Amanida de quinoa, magrana i formatge feta / Taronja	SO-PAR Mongetes verdes saltejades amb gambes/ Pa integral amb tomàquet i pernil / Pinya	SO-PAR Crema de coliflor/ peix a la planxa / Mandarina	SO-PAR Sopa d'arròs i fideus integrals / Calamar a la planxa amb enciam / Raim	SO-PAR Coliflor granitada / Llenguado al forn / Mandarina
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31
• Crema de verdures • Mandonguilles amb salsa • Iogurt natural ecològic	• Cigrons amb patata • Truita de pernil amb enciam i olives • Fruita ecològica	• Espirals amb tomata • Pollastre al forn amb enciam • Iogurt natural ecològic	• Crema de carbassa • Llenties amb arròs • Fruita ecològica	• Patata, pastanaga i pèsol • Lluc amb enciam i tomàquet • Fruita ecològica
SO-PAR Sopa d'arròs i fideus integrals / Calamar a la planxa amb enciam / Raim	SO-PAR Coliflor granitada / Llenguado al forn / Mandarina	SO-PAR Wok de verdures/ Orada a la planxa amb arròs / Mandarina	SO-PAR Crema de carxofes i patates/ Sardines arrebossades amb canonges / Pera	SO-PAR Crema de xampinyons / Cigrons amb verdures / Mandarina