

VARIACIONS A LA DIETA

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



Bones Festes

"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	DIA 5
- Patata, mongeta i pèsols - Pollastre al forn amb bolets - logurt natural ecològic	- Crema de carbassó - Arròs integral a la cassola de calamar - Fruita ecològica	- Espirals amb verdures - Croquetes de rostit amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Mongeta seca amb patata - Lluç al forn amb tomàquet amanit - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomàquet - Truita de carbassó amb enciam i pastanaga - Fruita ecològica
SO-PAR) Sopa de sèmola / Calamar a la planxa amb amanida / Mandarina	SO-PAR) Verdures al vapor / Ous gratinats / Pinya	SO-PAR) Crema de porros amb rostos / Hamburguesa de llenties / Taronja	SO-PAR) Verdures al vapor / Pa amb tomàquet i formatge / Raïm	SO-PAR) Broqueta de verdures / Rap al forn amb patates / Taronja
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
FESTA	- Crema de verdures - Cuscús amb llenties - Fruita ecològica	- Patata i mongeta tendra - Salmó al forn amb verdures - logurt natural ecològic	- Sopa de pasta - Pit de pollastre a la planxa amb enciam - Fruita ecològica	- Cigrons amb patata - Truita de formatge amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR)	SO-PAR) Sopa de ceba / Truita de patates amb amanida / Mandarina	SO-PAR) Crema de carbassa / pollastre amb moniato / Mandarina	SO-PAR) Col-i-flor amb patata / Llenguado a la marinera / Taronja	SO-PAR) Pizza casolana vegetal / Poma
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
- Macarrons integrals amb salsa de tomata - Truita francesa amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Crema de carbassó - Llenties estofades - Fruita ecològica	- Arròs integral amb verdures - Bacallà al forn amb tomàquet i olives - logurt natural ecològic	- Patata i coliflor - Cap de llom al forn amb salsa de xampinyons - Fruita ecològica	- Sopa de galets - Carn d'olla - Torró
SO-PAR) Minestra / Hamburguesa de llenties / Taronja	SO-PAR) Bròquil amb formatge de cabra / Ou dur i palets de pa / Poma	SO-PAR) Crema de verdures / Truita de farina / Mandarina	SO-PAR) Sopa de sèmola / Calamar a la planxa amb amanida / Mandarina	SO-PAR) Ensaladilla Russa / Nuggets de pollastre casolans amb escarola / Mandarina
SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)
SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)