

VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfit
- Fruites seques (avellanets, nous,...)
- Peix
- Marisc
- Ou

CREMA DE VERDURES

INGREDIENTS:

- Porro
- Ceba
- Mongeta verda
- Pastanaga
- Aigua
- Sal



"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
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR