

VARIACIONS A LA DIETA

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



Arròs amb tomàquet

INGREDIENTS:

- ARRÓS
- SALS DE TOMÀQUET: TOMÀQUET TRITURAT, CEBA, PORRO, OLI I SUCRE.
- SAL
- AIGUA

"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
		FESTA	FESTA	FESTA
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
FESTA	- Crema de porro amb crostons de pa - Espaguetis integrals amb sofregit vegetal - Fruita ecològica	- Patata i fesols - Pollastre a la planxa - logurt natural ecològic	- Crema de verdures - Salmó al forn amb patates - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomata - Croquetes de rostit amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
- Crema de carbassó - Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet - logurt natural ecològic	- Crema de coliflor - Cap de llom amb salsa de pastanaga - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomata - Gall d'indi a la planxa - logurt natural ecològic	- Espaguetis integrals amb formatge - Lluç al forn amb salsa de verdures - Fruita ecològica	- Patata i mongeta seca - Pollastre al forn - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Mongeta verda i patata / Pernil a la planxa amb pastanaga ratllada / Mduixes	Sopa de verdures / Humus amb pa integral / Mduixes	Verdures saltejades / Llenguado al forn amb patata / Poma	Cols de Brussel·les / Pollastre a la planxa amb enciam i olives / Poma	Amanida de formatge / Remanat d'alls i gambes / Pa integral / Pera
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
- Espirals amb tomàquet - Truita francesa amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Crema de verdures - Macarrons integrals a la bolonyesa - Fruita ecològica	- Patata i bròquil - Mongeta seca estofada - logurt natural ecològic	- Sopa de brou amb pistonets - Truita de formatge amb enciam - Fruita ecològica	- Minestra de verdures - Bacallà al forn amb tomàquet i ceba - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Broquetes de tomàquets xerri i formatge fresc / Calamars a la romana casolans / Kiwi	Pizza casolana de verdures / Plàtan	Amanida de pasta / Truita de carxofa / Kiwi	Arròs tres delícies / Rap a la papillota amb ceba i tomàquet / Mandarina	Amanida de tomàquet / Hummus amb palets de pa integral i pastanaga / Mandarina
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
- Mongeta seca amb patata - Cap de llom al forn amb xampinyons - logurt natural ecològic	- Crema de porro amb crostons de pa - Lluç amb salsa verda - Fruita ecològica	- Arròs integral amb salsa de tomata - Salsitxes de pollastre amb enciam - logurt natural ecològic	- Crema de carbassó - Fideus a la cassola amb calamar - Fruita ecològica	
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Amanida d'espirlals amb tomàquet, olives, ceba tendra i tonyina / Poma	Carbassó al forn amb formatge parmesà / Truita francesa amb pa integral amb tomàquet / Plàtan	Crema de verdures amb crostons de pa / Truita francesa amb enciam / Kiwi	Guacamole / Burrito de pollastre amb xampinyons i pinya / Meló	