

VARIACIONS A LA DIETA

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

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

SABIES QUE...?

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

"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
				FESTA
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrals amb oli, orenga i formatge Truita francesa amb enciam i tomàquet logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Ventresca de lluç al forn logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Macarrons integrals amb sofregit vegetal Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata amb fesols Croquetes de rostit amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Mongeta tendra saltejada / Salmó amb pèsols / Poma	SO-PAR Arròs integral saltejat amb carbassó, pastanaga i ceba / Orada al forn amb tomàquet amanit / Plàtan	SO-PAR Wok de verdures i cigrons / Palets de pa integral / Síndria	SO-PAR Pizza casolana de carxofes i espàrrecs / Meló	SO-PAR Crema de pastanaga / Truita de patata amb pa amb tomàquet / Kiwi
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Arròs integral a la cassola de calamar logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata amb un raig d'oli d'oliva Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures Pit de pollastre a la planxa logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Bacallà al forn amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Llom a la planxa amb tomàquet i blat de moro Fruita ecològica
SO-PAR Amanida de lleties i fruits secs / Nespres	SO-PAR Cuscús amb verduretes / Hamburguesa de lluç i gambes amb tomàquet / Madiuixes	SO-PAR Escalivada / Ous remenats Pa integral / Madiuixes	SO-PAR Crema de carbassó / Pernil a la planxa amb remolatxa / Pa integral / Pinya	SO-PAR Gaspatxo / Crepes de salmó i formatge / Síndria
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Truita de pernil amb enciam i olives logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro amb crostons de pa Gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb oli d'oliva Lluç al forn amb tomàquet i olives logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de patata Cap de lllom a la planxa Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb verdures Pollastre al forn Fruita ecològica
SO-PAR Amanida de lleties amb rucula, ceba, pastanaga i nous / Madiuixes	SO-PAR Amanida de faves amb pernil ibèric / Albercocs	SO-PAR Sopa de Meló / Entrepà de pollastre amb pebrot escalivat / Compota	SO-PAR Albergínia farcida de verdures / Truita francesa amb pa amb tomàquet / Madiuixes	SO-PAR Verdures saltejades / Sèpia a la planxa amb all i julivert / Pa integral / Pera
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
<ul style="list-style-type: none"> Patata, mongeta verda i pèsols Salmó al forn logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro amb crostons de pa Macarrons integrals a la bolonyesa Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb tomata Pollastre al forn amb pastanaga logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Arròs integral a la cassola de calamar Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Fesols de l'ull negre amb oli d'oliva i patata Truita francesa amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Crema freda de carbassó / Pollastre a l'all amb patates al forn / Cireres	SO-PAR Crep de verdures i formatge / Poma	SO-PAR Sopa de tomàquet amb mozzarella / Truita de patata / Poma	SO-PAR Amanida de soja verda amb enciam, tomàquet, ceba i poma / Prunes	SO-PAR Tabulé amb verdures i gambes / Préssec