

VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfits
- Fruites seques (avelles, nous...)
- Peix
- Marisc
- Ou

BONES VACANCES D'ESTIU!

"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
<ul style="list-style-type: none"> Patata, pèsol i pastanaga Cap de llom al forn amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro amb crostons de pa Macarrons integrals amb sofregit vegetal Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pèsol i blat de moro) Bacallà al forn amb verdures 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i cigrons Pernilets de pollastre al forn amb salsa de bolets Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Fruita ecològica
SO-PAR Crema d'espàrrecs / Patata farcida de carn picada / Poma	SO-PAR Crema freda de pastanaga i poma verda / Escalopa de gall d'indi amb puré de patata / Meló	SO-PAR Gaspatxo de síndria / Hamburguesa de lleties i verdures / Madiuxes	SO-PAR Amanida de tomàquet i mozzarella / Seitons enfarinats amb pa integral amb tomàquet / Síndria	SO-PAR Torrada d'escalivada i anxoves / Cireres
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs integral Magre de porc amb enciam i olives logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó amb crostons de pa Pollastre al forn amb patata Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Carbassó, patata i ceba Truita de formatge amb enciam i tomàquet logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca Salmó al forn amb pastanaga Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguets integrals amb tomàquet i formatge Croquetes de rostit amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de tomàquet / Esqueixada de bacallà / Poma	SO-PAR Meló amb pernil / Sardines a la brasa amb pa amb tomàquet / Madiuxes	SO-PAR Quiche d'espinacs / Nespres	SO-PAR Fideus d'arròs saltats amb sèsam, pastanaga, carbassó / Truita francesa amb canonges / Cireres	SO-PAR Arròs amb tomàquet, cigrons i menta / Préssec
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb tomata Pollastre a la planxa amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca Truita francesa amb tomàquet i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Contraçuixa al forn amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro amb crostons de pa Lleties amb verdures i cuscus Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomata Brunyols de bacallà Fruita ecològica
SO-PAR Ensaladilla Russa freda amb tonyina i ou / Albercocs	SO-PAR Broquetes de tomàquets i formatge fresc / Calamars a la romana / taronja a rodanxes	SO-PAR Crema de verdures freda / Lluç a la papillota amb patates i ceba / Cireres	SO-PAR Amanida de pasta amb salsa de iogurt / Broquetes de pollastre i verdures / Madiuxes	SO-PAR Sopa de meló amb pernil salat / Ous farcits de tonyina / Madiuxes
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Ventresca de lluç l forn logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i bròquil Cap de llom al forn amb tomàquet Fruita ecològica 	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb pastanaga Gall d'indi al forn amb patata al forn. Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb oli i orenga Truita de formatge amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Patata i mongeta tendra / truita de carbassó / Meló	SO-PAR Pastís de peix amb verdures / Pa integral / cireres	SO-PAR	SO-PAR Arròs integral amb carbassó, ceba i ou dur / Poma	SO-PAR Gaspatxo de síndria / Pollastre a la planxa amb patates / Préssec
DIA 29	DIA 30			
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa Fruita ecològica 			
SO-PAR	SO-PAR Amanida de tomàquet i mozzarella / Bacallà al forn / Prunes	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)
SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)
SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)
SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)
SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)	SO- PAR)

