

### VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfits
- Fruites seques (avel·lanes, nous...)
- Peix
- Marisc
- Ou



\*La fruita ecològica dependrà de la seva disponibilitat segons producció i temporada.

"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
		<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i pèsols</li> <li>Lluç al forn</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons bullits</li> <li>Pollastre a la planxa amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge</li> <li>Truita de carbassó i ceba</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b> Puré de verdures / Truita de patata i ceba / Préssec	<b>SO-PAR</b> Amanida de llacets amb remolatxa, cogombre, alvocat, blat de moro i ou dur / Madiuxes	<b>SO-PAR</b> Mongeta tendra, patata i pastanaga / Filet de llenguado a la planxa / Poma
<b>DIA 6</b>	<b>DIA 7</b>	<b>DIA 8</b>	<b>DIA 9</b>	<b>DIA 10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirals amb tomata</li> <li>Pollastre a forn amb verdures</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fesols amb patata</li> <li>Truita a la francesa amb tomàquet amanit</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Macarrons integrals amb sofregit vegetal</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patata</li> <li>Bacallaà al forn</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties amb pastanaga</li> <li>Hamburguesa vedella</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Patata i bròquil al vapor / Sèpia arrebossada amb enciam / Plàtan	<b>SO-PAR</b> Puré de verdures / Pollastre a la planxa amb tomàquets cirerol / Pa integral / Pera	<b>SO-PAR</b> Amanida de llenties amb arròs (tomàquet, pastanaga, olives) / Meló	<b>SO-PAR</b> Puré de patata / Filet de mero amb canonges / Síndria	<b>SO-PAR</b> Wok de verdures / Truita de carbassó amb canonges / Kiwi
<b>DIA 13</b>	<b>DIA 14</b>	<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, pastanaga i carbassó</li> <li>Cap de llom a la planxa amb enciam i olives</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro amb crostons de pa</li> <li>Llenties amb verdures</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Calamars amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral tres delícies</li> <li>Pernillets de pollastre amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirals amb tomàquet</li> <li>Truita carbassó amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Arròs amb verdures i ou dur / Plàtan	<b>SO-PAR</b> Patata i mongeta tendra / Truita de carxofa amb pa integral / Pera	<b>SO-PAR</b> Cus cus amb cigrons i verdures / Madiuxes	<b>SO-PAR</b> Crema de carbassó / Lluç a la papillota amb ceba i tomàquet / Pruna	<b>SO-PAR</b> Pizza casolana de verdures / Síndria
<b>DIA 20</b>	<b>DIA 21</b>	<b>DIA 22</b>	<b>DIA 23</b>	<b>DIA 24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrals amb tomata</li> <li>Gall d'indi a la planxa amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i cigrons</li> <li>Lluç al forn</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Macarrons integrals amb sofregit vegetal</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta verda, patata i pastanaga</li> <li>Pollastre a la planxa</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs integral (pèsol, tomàquet i blat de moro)</li> <li>Truita francesa</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Crema de verdures / Llobarro a la papillota amb pastanaga i ceba / Poma	<b>SO-PAR</b> Espirals integrals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Kiwi	<b>SO-PAR</b> Amanida de llenties amb tomàquet, ceba, pa torrat i alvocat / Madiuxes	<b>SO-PAR</b> Arròs bullit / Truita de formatge amb col llombarda / Poma	<b>SO-PAR</b> Broquil i patata al vapor / Pollastre a la planxa / Fruita
<b>DIA 27</b>	<b>DIA 28</b>	<b>DIA 29</b>	<b>DIA 30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb verdures</li> <li>Cap de llom amb salsa de pastanaga</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porros amb crostons de pa</li> <li>Llenties guisades</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, pèsol i pastanaga</li> <li>Truita de formatge</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals a la carbonara</li> <li>Croquetes de pollastre</li> <li>Gelat</li> </ul>	
<b>SO-PAR</b> Crema de carbassó / Lluç a la papillota amb ceba i tomàquet / Pruna	<b>SO-PAR</b> Vichyssoise / llom a la planxa amb pastanaga daus / Pa integral / Meló	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>