

VARIACIONS A LA DIETA

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

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

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

MÉS: FRUITES I HORTALISSES, LLEGUMS, FRUITA SECA, VIDA ACTIVA I SOCIAL.

CANVIU: AIGUA, ALIMENTS INTEGRALS, OLI D'OLIVA VERGE, ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

MENYS: SAL, SUCRES, CARN VERMELLA I PROCESSADA, ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

GAUDIM MENJANT SA!!!

“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
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	FESTA
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
• Arròs integral amb verdures (pastanaga, ceba, pèsol i porro) • Filet de lluç al forn amb enciam • Fruita ecològica	• Espirals amb salsa de tomàquet • Truita francesa amb enciam • Fruita ecològica	• Crema de carbassó amb crostons de pa • Llenties amb arròs • logurt natural ecològic	• Patata i fesols amb un raig d'oli d'oliva • Pollastre al forn amb enciam • Fruita ecològica	• Minestra de verdures • Bacallà al forn amb enciam i olives • Fruita ecològica
SO-PAR Puré de verdures / Hamburguesa de lleties / Meló	SO-PAR Col-i-flor amb patata / Rap amb tomàquet / Prunes	SO-PAR Amanida de pasta integral amb ruca i formatge fresc / Lluç a la planxa amb salsa de llimona / Pera	SO-PAR Sopa d'arròs i fideus/ Lluç al forn amb verdures / Préssec	SO-PAR Amanida de patata (patata, nous, poma, ceba tendra, ou dur, rúcula) / Síndria
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
• Puré de patata, pastanaga i porro • Truita de carbassó amb enciam i pastanaga • Fruita ecològica	• Arròs integral amb salsa de tomàquet • Salmó al forn amb enciam • Fruita ecològica	• Cigrons amb patata • Magre de porc amb enciam i pastanaga • logurt natural ecològic	• Sopa de brou • Truita de pernil amb enciam • Fruita ecològica	• Crema de verdures • Macarrons integrals a la bolonyesa • Fruita ecològica
SO-PAR Arròs integral amb verdures / Verat a la planxa amb tomàquet / Raïm	SO-PAR Mongeta verda amb patata / Truita de pernil amb amanida / Pera	SO-PAR Crema de porro / Orada al forn amb all i julivert / Pa integral / Síndria	SO-PAR Amanida de lleties (tomàquets, cherri, ceba i avellanets picades) / Nectarina	SO-PAR Verdures al forn / Ou ferrat amb patates rosses / Taronja
DIA 28	DIA 29	DIA 30		
• Ensaladilla russa • Contracuixa de pollastre amb enciam • Fruita ecològica	• Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsol i blat de moro) • Ventresca de lluç al forn • Fruita ecològica	• Crema de carbassa • Llenties amb cus-cus • logurt natural ecològic		
SO-PAR Arròs integral amb verdures / Verat a la planxa amb tomàquet / Raïm	SO-PAR Torrada d'escalivada i anxoves / Cireres	SO-PAR Rotlle d'espàrrecs amb pernil/ Patata farcida de carn picada / Meló	SO-PAR	SO-PAR