

VARIACIONS A LA DIETA

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



"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
			- Patata i mongeta verda - Truita francesa amb enciam i tomàquet - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Macarrons integrals a la bolonyesa - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Crema de verdures / Llenties amb arròs integral / Taronja	SO-PAR Pizza casolana de verdures / Plàtan
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9
- Minestra de verdures - Cap de llom amb salsa de pastanaga - Fruita ecològica	- Sopa de pasta - Filet de lluç al forn - Fruita ecològica	- Crema de carbassó - Arròs a la cassola de carn - logurt natural ecològic	- Macarrons integral amb oli i orenga - Truita de carbassó amb enciam - Fruita ecològica	- Fesols amb patata - Pit de pollastre a la planxa amb pastanga - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de fideus integrals / Hamburguesa de cigrons amb amanida / Taronja	SO-PAR Quiche de carbassa / Kiwi	SO-PAR Puré de carbassó / Truita de formatge amb Patata al forn / Plàtan	SO-PAR Enclavilla Russa / Aletes de pollastre al forn amb soja germinada i olives / Plàtan	SO-PAR Crema de carxofes i patates / Sardines arrebossades amb canonges / Pera
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
FESTA	- Patata i bròquil gratinat - Llom al forn amb tomàquet amanit - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Macarrons integrals amb sofregit vegetal - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta seca - Truita francesa amb enciam - Fruita ecològica	- Arròs integral amb tomata - Salmó al forn amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR Amanida de canonges, pera i nous / Arròs integral amb tomàquet i ou / Poma	SO-PAR Wok de verdures / Orada a la planxa amb arròs / Mandarina	SO-PAR Sopa de pasta integral / Bacallà al forn amb verdures / Plàtan	SO-PAR Minestra / Sandwich vegetal (ou dur, olives i tomàquet) / Pera
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
- Arròs integral amb verdures - Lluç al forn amb enciam - Fruita ecològica	- Patata i pèsol - Llenties amb cus-cus - Fruita ecològica	- Crema de pastanaga - Contracuixa de pollastre al forn amb enciam - logurt natural ecològic	- Espirals amb salsa de tomata i formatge - Truita francesa amb enciam - Fruita ecològica	- Patata i mongeta seca - Magre de porc al forn amb tomata amanit - Fruita ecològica
SO-PAR Amanida de quinoa, magrana i formatge feta / Taronja	SO-PAR Mongetes verdes saltejades amb gambes / Pa integral amb tomàquet i pernil / Pinya	SO-PAR Crema de coliflor / peix a la planxa / Mandarina	SO-PAR Coliflor granitada / Llenguado al forn / Mandarina	SO-PAR Sopa d'arròs i fideus integrals / Calamar a la planxa amb enciam / Raïm
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
FESTA	- Cigrons amb patata - Truita de pernil amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Mandonguilles amb salsa - logurt natural ecològic	- Crema de llegum - Gall d'indi al forn amb tomàquet - Fruita ecològica	- Espaguetis integrals amb un raig d'oli d'oliva - Bacallà al forn amb enciam - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa d'arròs i fideus integrals / Calamar a la planxa amb enciam / Raïm	SO-PAR Coliflor granitada / Llenguado al forn / Mandarina	SO-PAR Sopa d'arròs i fideus integrals / Calamar a la planxa amb enciam / Raïm	SO-PAR Crema de carxofes i patates / Sardines arrebossades amb canonges / Pera	SO-PAR Crema de xampinyons / Cigrons amb verdures / Mandarina