

VARIACIONS A LA DIETA

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

Fruites seques
(nous, cacauets, avellanes, ametlles...)

Llet

Api

Marisc

Peix

Ous

Cereals

Solfits

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

Cal evitar els espínacs 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'anys i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalsines no suposin més d'una ració al dia.

Dietista-nutricionista:
Emma Brugué Pascual.
Núm col. CAT000016

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
	- Crema de verdures - Llenties ecològiques guisades - Fruita ecològica	- Arròs integral amb verdures - Ventresca de lluç al forn amb enciam i tomàquet - logurt natural ecològic	- Patata i mongeta verda - Magre de porc al forn amb ceba i tomàquet provençal - Fruita ecològica	- Espirals amb salsa de tomàquet - Hamburguesa mixta amb enciam i olives - Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR Cols de Brussel·les / Bacallà amb tomàquet / Pinya	SO-PAR Mandonguilles de bledes i cigrons amb salsa / Pa integral / Plàtan	SO-PAR Sopa minestrone / Tuita de carxofes amb enciam / Taronja	SO-PAR Pizza de pinya casolana i pollastre / Poma
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
- Mongeta seca amb patata - Calamars enfarinats amb enciam ecològic i pastanaga - logurt natural ecològic	- Arròs amb tomàquet - Tuita de carbassó amb enciam i blat de moro - Fruita ecològica	- Patata i mongeta verda - Fricandó de vedella amb xampinyons - logurt natural ecològic	- Espaguetis amb orenga, oli d'oliva i formatge - Pollastre a la planxa amb enciam - Fruita ecològica	- Crema de pastanaga ecològica amb crostons de pa - Llenties amb verdures i arròs - Fruita ecològica
SO-PAR Torrada d'escalivada amb tonyina / Pinya	SO-PAR Llenties amb pastanaga / Hamburguesa vegetal de bolets i civada / Kiwi	SO-PAR Pasta integral amb verdures / Tuita de pernil amb enciam / Mandarina	SO-PAR Patata, pastanaga i pèsols / Lluç a la planxa amb tomàquet / Poma	SO-PAR Cus Cus amb verdures i avellanes / Taronja
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
- Patata i mongeta verda - Tuita francesa amb enciam i olives - logurt natural ecològic	- Escudella i carn d'olla (col, patata, cigrons, pollastre i pilota) - Fruita ecològica	- Arròs amb tomàquet - Bacallà al forn amb enciam - logurt natural ecològic	- Patata i fesols - Croquetes de rostit amb enciam ecològic i tomàquet - Fruita ecològica	- Crema de verdures - Macarrons a la bolonyesa - Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de pasta / Fesolets amb verdures / Plàtan	SO-PAR Patata i mongeta tendra / Seitons arrebossats amb amanida / Pinya	SO-PAR Col-i-flor gratinada / Tuita d'espínacs amb tomàquet / Taronja	SO-PAR Crema de carbassa / Pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada / Poma	SO-PAR Endíviies amb formatge fresc / Ou ferrat amb patates rosses / Mandarina
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
- Minestra de verdures - Gall d'indi a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Crema de porro, patata i pastanaga ecològica - Fideus a la cassola amb calamar - Fruita ecològica	- Cigrons amb patata - Tuita de formatge amb enciam - logurt natural ecològic	- Arròs integral amb tomàquet - Salmó al forn amb enciam i olives - Fruita ecològica	- Sopa de brou amb pistonets - Pollastre al forn amb enciam i tomàquet - Fruita ecològica
SO-PAR Espàrrecs a la brasa / Crep de verdures / Poma	SO-PAR Sopa d'arròs / Puré de llegums / Plàtan	SO-PAR Bledes saltejades amb pernil / Verat al forn amb patates / Madiuixes	SO-PAR Amanida de favetes amb gambes / Pinya	SO-PAR Ensaladilla Russa amb ous durs / Taronja
DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31	
- Espaguetis a la carbonara (llet, ceba i bacó) - Lluç al forn amb enciam - logurt natural ecològic	- Sopa d'arròs - Mongeta seca guisada - Fruita ecològica	- Minestra de verdures - Llom a la planxa amb enciam - logurt natural ecològic	- Crema de carbassó amb crostons de pa - Espirals amb sofregit vegetal - Fruita ecològica	
SO-PAR Cols de Brussel·les / Pollastre al forn / Pinya	SO-PAR Verdures saltejades / Llenguado al forn amb patata / Poma	SO-PAR Sopa d'estrelles / Humus amb pa integral / Mandarina	SO-PAR Amanida de formatge / Remanat de alls i gambes / Pera	SO-PAR