

**VARIACIONS A LA DIETA**

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

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

Es serveix pa integral

*Bones Festes*

PLAGE SPORT

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

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

"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>
				<input type="checkbox"/> Patates guisades amb calamar <input type="checkbox"/> Truita de pernil dolç amb enciam i olives <input type="checkbox"/> Fruita ecològica
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b> Saltejat de verdures i quinoa / Verat al forn amb amanida / Taronja
<b>DIA 4</b>	<b>DIA 5</b>	<b>DIA 6</b>	<b>DIA 7</b>	<b>DIA 8</b>
<input type="checkbox"/> Mongeta seca amb patata <input type="checkbox"/> Lluç al forn amb tomàquet <input type="checkbox"/> Logurt natural ecològic	<input type="checkbox"/> Espirals amb verdures <input type="checkbox"/> Croquetes de rostit amb enciam i olives <input type="checkbox"/> Fruita ecològica	<b>FESTA</b>	<input type="checkbox"/> Arròs amb tomàquet <input type="checkbox"/> Pollastre a la planxa <input type="checkbox"/> Fruita ecològica	<b>FESTA</b>
<b>SO-PAR</b> Verdures al vapor / Pa amb tomàquet i formatge / Raïm	<b>SO-PAR</b> Crema de porros amb rostos / Hamburguesa de lleties / Taronja	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b> Crema de porros / Hummus amb torradetes integrals / Taronja	<b>SO-PAR</b>
<b>DIA 11</b>	<b>DIA 12</b>	<b>DIA 13</b>	<b>DIA 14</b>	<b>DIA 15</b>
<input type="checkbox"/> Fesols amb patata <input type="checkbox"/> Salmó al forn amb verdures <input type="checkbox"/> Logurt natural ecològic	<input type="checkbox"/> Crema de verdures <input type="checkbox"/> Cus-cus amb lleties <input type="checkbox"/> Fruita ecològica	<input type="checkbox"/> Patata i mongeta tendra <input type="checkbox"/> Lluç al forn amb enciam <input type="checkbox"/> Logurt natural ecològic	<input type="checkbox"/> Espaguetis amb oli i orenga <input type="checkbox"/> Aletes de pollastre amb enciam <input type="checkbox"/> Fruita ecològica	<input type="checkbox"/> Arròs integral amb tomàquet <input type="checkbox"/> Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga <input type="checkbox"/> Fruita ecològica
<b>SO-PAR</b> Pizza casolana vegetal / Poma	<b>SO-PAR</b> Sopa de ceba / Truita de patates amb amanida / Mandarina	<b>SO-PAR</b> Crema de carbassa / Fesolets bullits / Mandarina	<b>SO-PAR</b> Col-i-flor amb patata / Llenguado a la marinera / Taronja	<b>SO-PAR</b> Broqueta de verdures / Rap al forn amb patates / Taronja
<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>	<b>DIA 20</b>	<b>DIA 21</b>	
<input type="checkbox"/> Arròs amb xampinyons <input type="checkbox"/> Bacallà al forn amb ceba <input type="checkbox"/> Logurt natural ecològic	<input type="checkbox"/> Crema de carbassó amb crostons de pa <input type="checkbox"/> Estofat de lleties amb verdures <input type="checkbox"/> Fruita ecològica	<input type="checkbox"/> Sopa de galets <input type="checkbox"/> Pilota al forn <input type="checkbox"/> Torrons i neules		
<b>SO-PAR</b> Minestra / Truita de farina / Mandarina	<b>SO-PAR</b> Bròquil amb formatge de cabra / Ou dur i palets de pa / Poma	<b>SO-PAR</b> Ensaladilla Russa / Nuggets de pollastre casolans amb escarola / Mandarina	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>