

VARIACIONS A LA DIETA

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



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

"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'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
			<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb oli i formatge Croquetes de rostit amb tomàquet ecològic i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i fesols Truita francesa amb enciam i olives Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Quinoa amb verdures i pinyons / Poma	SO-PAR Crema de carbassó / Verat a la planxa amb carbassó / Plàtan
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Salsitxes de pollastre amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Col-i-flor blanca gratinada Llenties amb cuscus Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro, patata i pastanaga Fideus a la cassola de carn logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Ventresca de lluç amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb pistonets Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet Fruita ecològica
SO-PAR Coca de recapte amb anxoves / Kiwi	SO-PAR Patata i pastanaga / Calamar a la planxa amb all i julivert / Mandarina	SO-PAR Wok de verdures amb formatge / Hummus amb pa integral / Taronja	SO-PAR Fideus saltejats amb verdures, tofu / Pera	SO-PAR Crema de pastanaga / Conill a la graella amb carxofes al forn / Pinya
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
<ul style="list-style-type: none"> Coliflor amb patata Estofat de gall d'indi amb xampinyons logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb un raig d'oli d'oliva Pit de pollastre amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Bacallà all forn amb salsa verda logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb crostons de pa Cap de llom amb prunes i enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrals amb oli, orenga i formatge Truita de pernil dolç amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Crema de carbassa amb llenties vermelles i pa torrat / Poma	SO-PAR Guacamole / Ou ferrat amb patates rosses / Pera	SO-PAR Mongeta tendra saltejada amb alls / Truita de patata amb tomàquet / Mandarina	SO-PAR Fesols amb verdures i arròs integral / Plàtan	SO-PAR Crema de verdures / Orada al vapor amb patates / Taronja
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
<ul style="list-style-type: none"> Espirals integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb enciam i olives logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda, patata i pastanaga Pollastre al forn amb tomata Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Macarrons amb sofregit vegetal logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomata Llom a la planxa amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca amb oli d'oliva Truita francesa amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Crema de carbassó / Truita de carxofes amb enciam i pa integral / Taronja	SO-PAR Sopa de peix / Truita de formatge amb col llombarda / Poma	SO-PAR Patata i carbassó / Tofu a la planxa amb tomàquet / Taronja	SO-PAR Verdures al forn / Rap arrebossat amb bastonets de moniato / Pera	SO-PAR "Fajitas" amb enciam, tomàquet, alvocat i pollastre / Pera
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	
<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla russa Pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Salmó al forn amb enciam i tomàquet Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Magre de porc al forn amb ceba i tomàquet provençal logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals integrals amb salsa de tomàquet Lluç a al forn Fruita ecològica 	
SO-PAR Crema d'espàrrecs / Mongetes seques amb patates / Mandarina	SO-PAR Mandonguilles de cigrons amb salsa / Pa integral / Kiwi	SO-PAR Pizza casolana de pollastre i pinya / Plàtana	SO-PAR	SO-PAR