

VARIACIONS A LA DIETA

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



VICHYSOISSE

INGREDIENTS:

- Porro
- Ceba
- Patata
- Nata
- Llet
- Sal i pebre blanca

*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
DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de pastanaga • Llom a la planxa amb enciam i olives • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures (mongeta verda, porro i pastanaga) • Pollastre al forn amb patates • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrons a la bolonyesa • Croquetes casolanes amb enciam • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta verda • Ventresca de lluç al forn amb enciam i tomàquet • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Truita de formatge amb enciam • Fruita ecològica
SO-PAR Saltejat de verdures / Truita de farina/ Taronja	SO-PAR Amanida de pasta integral amb ruc i formatge fresc / Lluç a la planxa amb salsa de llimona / Pera	SO-PAR Pizza casolana de verdures / Plàtan	SO-PAR Crema de verdures / Llenties amb arròs integral / Taronja	SO-PAR Bledes amb pernil / Calamar a la planxa amb tomàquet al forn / Pa integral / Kiwi
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verdures i pollastre • Llom a la planxa amb patates • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa • Arròs a la cassola de carn • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis integrals a la carbonara (llet, ceba i bacó) • Filet de lluç al forn amb enciam • logurt natural ecològic 	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> • Fesols amb patata • Truita de carbassó amb enciam • Fruita ecològica
SO-PAR Puré de pastanaga i porro / Arròs integral amb tomàquet i ou / Poma	SO-PAR Sopa de fideus integrals / Hamburguesa de cigrons amb amanida / Taronja	SO-PAR Ensaladilla Russa / Aletes de pollastre al forn amb soja germinada i olives / Plàtan	SO-PAR	SO-PAR Crema de carxofes i patates/ Sardines arrebossades amb canonges / Pera
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb tomàquet • Bacallà al forn amb enciam i olives • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta • Patata i mongeta seca • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Pollastre rostit amb moniato • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta verda • Macarrons integrals amb sofregit vegetal • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i bròquil • Truita de pernil amb enciam i tomàquet • Fruita ecològica
SO-PAR Puré de carbassó / Truita de formatge amb Patata al forn / Plàtan	SO-PAR Wok de verdures/ Orada a la planxa amb arròs / Mandarina	SO-PAR Minestra / Sandwich vegetal (ou dur, olives i tomàquet) / Pera	SO-PAR Quiche de carbassa / Kiwi	SO-PAR Amanida de llenties (pebrot, Tomàquet, pastanaga, cogombre) / Palets de pa integral / Taronja
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó amb crostons de pa • Llenties amb arròs i verdures • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Mongeta verda i patata • Pollastre rostit amb enciam ecològic i olives • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb verdures • Lluç al forn amb enciam • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis amb oli i orenga • Truita a la francesa amb enciam ecològic • Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR Sopa de pasta integral/ Bacallà al forn amb verdures / Plàtan	SO-PAR Amanida de quinoa, magrana i formatge feta / Pera	SO-PAR Mongetes verdes saltejades amb gambes/ Pa integral amb tomàquet i pernil / Pinya	SO-PAR Crema de verdures / Mongetes seques amb carxofes / Mandarina
DIA 30	DIA 31			
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de pastanaga • Llenties amb arròs i verdures • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta verda • Mandonguilles amb salsa • Fruita ecològica 			
SO-PAR Sopa d'estrelles / Albergínia farcida de carn / Pera	SO-PAR Sopa d'arròs i fideus integrals / Calamar a la planxa amb enciam / Raim	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR