

#### VARIACIONS A LA DIETA

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



#### CREMA DE VERDURES

##### INGREDIENTS:

- Porro
- Ceba
- Mongeta verda
- Pastanaga
- Aigua
- Sal

\*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 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirals integrals amb tomàquet 🍅</li> <li>• Magre de porc amb enciam i olives</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa d'arròs 🌾</li> <li>• Llenties amb verdures</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Lluç amb enciam i tomàquet 🐟</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa</li> <li>• Fideus a la cassola de carn 🍖</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta seca</li> <li>• Truita francesa amb enciam i olives 🐟</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR) Bròquil amb patates / Truita francesa amb amanida / Taronja	SO-PAR) Carbassa guisada amb quinoa i formatge / Kiwi	SO-PAR) Crema de xampinyons / Cigrons amb verdures / Mandarina	SO-PAR) Sopa tapioca / Mussola al forn amb tomàquet i ceba / Poma	SO-PAR) Torrada amb escalvada i tonyina / Raim
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou amb fideus integrals i cigrons 🍲</li> <li>• Gall d'indi a la planxa amb enciam i pastanaga</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i fesols</li> <li>• Pernilets de pollastre amb prunes</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó amb crostons de pa 🍞</li> <li>• Macarrons amb sofregit vegetal 🍅</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra de verdures</li> <li>• Salmó al forn amb enciam 🐟</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Truita de carbassó amb enciam 🐟</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR) Crema de coliflor amb bolets i ametlles / Broqueta de rap amb canonges i soja germinada / Pinya	SO-PAR) Crema de porros / Truita de farina amb espàrrecs blancs / Raim	SO-PAR) Pizza vegetal amb formatge Kiwi	SO-PAR) Sopa de pasta / Llenties amb bledes / Taronja	SO-PAR) Patata, mongeta i pastanaga / Lluç arrebossat amb brots tendres / Poma
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral saltat amb all i julivert</li> <li>• Estofat de vedella a la jardineria</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinxat de col i patata amb cansalada</li> <li>• Calamars enfarinats amb pastanaga 🐙</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou amb fideus 🍲</li> <li>• Pollastre al forn amb enciam</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons amb patata</li> <li>• Salsitxes de porc amb enciam 🐖</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirals amb tomàquet i formatge 🍷</li> <li>• Truita de carbassó i ceba amb enciam 🐟</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR) Puré de verdures / Mongeta seca saltada amb pernil / Taronja	SO-PAR) Espirals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Poma	SO-PAR) Crema de carbassa amb llagostins i ou escaldat / Bastonets de pa integral / Kiwi	SO-PAR) Mongeta verda / Orada al forn amb moniato / Plàtan	SO-PAR) Mandonguilles de peix amb pastanaga / Pinya
DIA 29	DIA 30	DIA 31		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta tendra</li> <li>• Llom rostit amb moniato i la seva salsa</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral amb salsa de tomata</li> <li>• Lluç al forn amb enciam 🐟</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa</li> <li>• Mongeta seca guisada 🍲</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul>		
SO-PAR) Sopa de pistons / Truita de xampinyons amb escarola / Taronja	SO-PAR) Carxofes arrebossades / Hamburguesa de llenties amb enciam / Mandarina	SO-PAR) Pizza de carxofes amb mozzarella de búfala / Plàtan	SO-PAR)	SO-PAR)