

### VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
  - Fruites seques (avellanades, nous...)
  - Cereals
  - Peix
  - Api
  - Marisc
  - Sulfits
  - Ou
- Es serveix pa integral



\*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
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i cigrons</li> <li>Truita de pernil amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Cols de Brussel·les / Bacallà amb tomàquet / Pinya
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta seca amb patata</li> <li>Calamars enfarinats amb enciam ecològic i pastanaga</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga amb crostons de pa</li> <li>Llenties amb verdures i arròs</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Fricandó de vedella amb xampinyons</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb orenga, oli d'oliva i formatge</li> <li>Pollastre a la planxa amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tomàquet</li> <li>Truita de carbassó amb enciam i blat de moro</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR Crema de verdures / Gall d'indi a la planxa amb moniato al forn / Pera	SO-PAR Torrada amb escalivada i tonyina / Taronja	SO-PAR Pasta integral amb verdures / Truita de pernil amb enciam / Mandarina	SO-PAR Patata, pastanaga i pèsols / Lluç a la planxa amb tomàquet / Pinya	SO-PAR Cigrons amb pastanaga / Hamburguesa vegetal de bolets i civada / Kiwi
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Macarrons integrals a la bolonyesa</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de brou amb cigrons</li> <li>Pollastre al forn amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Bacallà al forn amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i fesols</li> <li>Croquetes de rostit amb tomàquet</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Truita de formatge amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR Verdures saltejades / Ou ferrat amb patates rosses / Mandarina	SO-PAR Patata i mongeta tendra / Seitons arrebossats amb amanida / Pinya	SO-PAR Col-i-flor gratinada / Truita de farina amb tomàquet / Taronja	SO-PAR Crema de carbassa / Pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada i pa integral / Poma	SO-PAR Sopa de pasta / Fesolets amb verdures / Plàtan
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de brou amb pistonets</li> <li>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro, patata i pastanaga ecològica</li> <li>Fideus a la cassola amb calamar</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb verdures</li> <li>Llom a la planxa amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Salmó al forn amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra de verdures</li> <li>Truita de patata amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR Espàrrecs a la brasa / Crepes de pernil i formatge / Taronja	SO-PAR Sopa d'arròs / Puré de llegums / Plàtan	SO-PAR Elbergínia saltejada amb pernil / Verat al forn amb arròs salvatge / Maduixes	SO-PAR Amanida de favetes amb gambes / Pinya	SO-PAR Cus cus amb verdures / Lluç al forn amb ceba i tomàquet / Poma
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR