

#### VARIACIONS A LA DIETA

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

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

#### SABIES QUE...?

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

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

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
		<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>
		<b>FESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Fideuà de peix</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb verdures</li> <li>Truita de pernil amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b> Guacamole / Burrito de pollastre amb xampinyons i pinya / Meló	<b>SO-PAR</b> Amanida de lleties amb espinacs, ceba, pastanaga i nous / Mduixes
<b>DIA 6</b>	<b>DIA 7</b>	<b>DIA 8</b>	<b>DIA 9</b>	<b>DIA 10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Macarrons amb sofregit vegetal</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladilla russa</li> <li>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Ventresca de lluç al forn amb verdures</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata amb fesols</li> <li>Croquetes de rostit amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguets integrals amb oli, orenga i formatge</li> <li>Truita vegetal amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Pizza casolana de carxofes i espàrrecs / Meló	<b>SO-PAR</b> Arròs integral saltejat amb carbassó, pastanaga i ceba / Orada al forn amb tomàquet amanit / Plàtan	<b>SO-PAR</b> Wok de verdures i cigrons / Palets de pa integral / Síndria	<b>SO-PAR</b> Crema de pastanaga / Truita de patata amb pa amb tomàquet / Kiwi	<b>SO-PAR</b> Mongeta tendra saltejada / Salmó amb pèsols / Poma
<b>DIA 13</b>	<b>DIA 14</b>	<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Arròs a la cassola de peix</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata amb un raig d'oli d'oliva</li> <li>Pollastre al forn amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals amb tomàquet i formatge</li> <li>Bacallà al forn amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de patata</li> <li>Hamburguesa de cigró amb salsa i verdures</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra de verdures</li> <li>Llom amb tomàquet i blat de moro</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Amanida de lleties i fruits secs / Nespres	<b>SO-PAR</b> Cus Cus amb verduretes / Hamburguesa de lluç i gambes amb tomàquet / Meló	<b>SO-PAR</b> Escalivada / Ous remenats Pa integral / Mduixes	<b>SO-PAR</b> Crema de carbassó / Pernil a la planxa amb remolatxa / Pa integral / Pinya	<b>SO-PAR</b> Gaspatxo / Crepes de salmó i formatge / Síndria
<b>DIA 20</b>	<b>DIA 21</b>	<b>DIA 22</b>	<b>DIA 23</b>	<b>DIA 24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirals amb tomàquet</li> <li>Lluç amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vichysoise amb crostons de pa</li> <li>Gall d'indi a la planxa</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de tomàquet i formatge</li> <li>Lleties guisades</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta tendra</li> <li>Llom a la planxa amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tonyina</li> <li>Truita de carbassó amb tomàquet i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Amanida de patata amb tomàquet, blat de moro, olives, ou dur i tonyina / Kiwi	<b>SO-PAR</b> Amanida de favetes amb pernil ibèric / Albercocs	<b>SO-PAR</b> Verdures saltejades / Sèpia a la planxa amb ruca / Pa integral / Pera	<b>SO-PAR</b> Albergínia farcida de verdures / Truita francesa amb pa amb tomàquet / Mduixes	<b>SO-PAR</b> Sopa de Meló / Entrepà de pollastre amb pebrot escalivat / Compota
<b>DIA 27</b>	<b>DIA 28</b>	<b>DIA 29</b>	<b>DIA 30</b>	<b>DIA 31</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladilla russa</li> <li>Salmó amb enciam i blat de moro</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta verda i patata</li> <li>Fricandó amb xampinyons</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'espirals integrals</li> <li>Llom a la planxa amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Arròs a la cassola de carn i calamar</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fesols de l'ull negre amb oli d'oliva i patata</li> <li>Truita francesa amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Crema freda de carbassó / Pollastre a l'all amb patates al forn / Cireres	<b>SO-PAR</b> Crep de verdures i formatge / Poma	<b>SO-PAR</b> Sopa de tomàquet amb mozzarella / Truita de patata / Poma	<b>SO-PAR</b> Amanida de soja verda amb enciam, tomàquet, ceba i poma / Prunes	<b>SO-PAR</b> Tabulé amb verdures i gambes / Préssec