

VARIACIONS A LA DIETA

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



BONES VACANCES D'ESTIU!

*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 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
<ul style="list-style-type: none"> Purè de llegums Filet de lluç a la marinera amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porros Macarrons integrals amb sofregit vegetal Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsol i blat de moro) Bacallà al forn amb verdures logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca Pernilets de pollastre al forn amb prunes Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb tomàquet Truita vegetal amb enciam i olives Fruita ecològica
SO-PAR Crema d'espàrrecs / Patata farcida de carn picada / Poma	SO-PAR Crema freda de pastanaga i poma verda / Escalopa de gall d'indi amb purè de patata / Meló	SO-PAR Gaspatxo de síndria / Hamburguesa de lleties i verdures / Poma	SO-PAR Amanida de tomàquet i mozzarella / Seitons enfarinats amb pa integral amb tomàquet / Mduixes	SO-PAR Torrada d'escalivada i anxoves / Cireres
DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Magre de porc amb enciam i remolatxa logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb crostons de pa Hamburguesa de cigrons amb salsa i arròs Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb tomàquet i formatge Croquetes de rostit casolanes amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta tendra Salmó al forn amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Pèsols amb pernil Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de tomàquet / Esqueixada de bacallà / Poma	SO-PAR Meló amb pernil / Sardines a la brasa amb pa amb tomàquet / Mduixes	SO-PAR Cuscús amb tomàquet, cigrons i menta / Préssec	SO-PAR Fideus d'arròs saltats amb sèsam, pastanaga, carbassó / Truita francesa amb canonges / Pera	SO-PAR Quiche d'espinacs / Nespres
DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Hamburguesa amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porros amb crostons de pa Lleties amb verdures logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca Truita de formatge amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Ensaladilla Russa freda amb tonyina i ou / Albercocs	SO-PAR Sopa de meló amb encenalls de pernil / Lluç a la papillota amb patates i ceba / Cireres	SO-PAR Amanida de pasta amb salsa de iogurt / Broquetes de pollastre i verdures / Mduixes	SO-PAR Sopa de meló amb pernil salat / Ous farcits de tonyina / Mduixes	SO-PAR Broquetes de tomàquets cherry i formatge fresc / Calamars a la romana
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Macarrons amb sofregit vegetal logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb pastanaga Gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Ventresca de lluç amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i bròquil Llom a la planxa amb tomàquet Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Pèsols amb pernil Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita ecològica
SO-PAR Gaspatxo de síndria / Pollastre ala planxa amb patates / Préssec	SO-PAR Arròs integral amb carbassó, ceba i ou dur / Poma	SO-PAR Patata i mongeta tendra / truita de carbassó / Meló	SO-PAR Pastís de peix amb verdures / Pa integral / cireres	SO-PAR Saltejat de verdures / Pasta integral amb salmó / Cireres
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR