



### VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfits
- Frutes seques (avelles, nous...)
- Peix
- Marisc
- Ou

\*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
<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>	<b>DIA 5</b>	<b>DIA 6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, mongeta i pèsols</li> <li>Pollastre al forn amb bolets</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó ecològica</li> <li>Arròs integral a la cassola de peix</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirals amb verdures</li> <li>Croquetes de rostit amb enciam i olives</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta seca amb patata</li> <li>Lluç al forn amb tomàquet</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<b>FESTA</b>
<b>SO-PAR</b> ) Sopa de sèmola / Calamar a la planxa amb amanida / Mandarina	<b>SO-PAR</b> ) Verdures al vapor / Ous gratinats / Pinya	<b>SO-PAR</b> ) Crema de porros amb rostos / Hamburguesa de llenties / Taronja	<b>SO-PAR</b> ) Verdures al vapor / Pa amb tomàquet i formatge / Raim	<b>SO-PAR</b> )
<b>DIA 9</b>	<b>DIA 10</b>	<b>DIA 11</b>	<b>DIA 12</b>	<b>DIA 13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tomàquet</li> <li>Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga ecològica</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Cuscús amb llenties</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta tendra</li> <li>Lluç amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb oli i orenga</li> <li>Pit de pollastre amb enciam ecològica</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fesols amb patata</li> <li>Salmó al forn amb verdures</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> ) Broqueta de verdures / Rap al forn amb patates / Taronja	<b>SO-PAR</b> ) Sopa de ceba / Truita de patates amb amanida / Mandarina	<b>SO-PAR</b> ) Crema de carbassa / Fesolets bullits / Mandarina	<b>SO-PAR</b> ) Col-i-flor amb patata / Llenguado a la marinera / Taronja	<b>SO-PAR</b> ) Pizza casolana vegetal / Poma
<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>	<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>	<b>DIA 20</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb xampinyons</li> <li>Bacallà al forn amb ceba</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó amb crostons de pa</li> <li>Estofat de llenties amb verdures</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals amb salsa de tomata</li> <li>Truita amb enciam i olives</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i col</li> <li>Cap de llom al forn amb tomàquet</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de galets</li> <li>Pilota de rostit</li> <li>Neules i torrons</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> ) Minestra / Truita de farina / Mandarina	<b>SO-PAR</b> ) Bròquil amb formatge de cabra / Ou dur i palets de pa / Poma	<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> ) Ensaladilla Russa / Nuggets de pollastre casolans amb escarola / Mandarina
<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )
<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )	<b>SO-PAR</b> )