

VARIACIONS A LA DIETA

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



COCA CASOLANA

INGREDIENTS:

- FARINA (SENSE GLUTEN)
- SUCRE
- IOGURT DE L·LIMONA
- OLI D'OLIVA SUAU
- OU (PASTEURITZAT)
- LLEVAT EN POLS

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

“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
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
<ul style="list-style-type: none"> • Mongeta seca guisada • Lluç al forn amb enciam i olives • Iogurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Espirals amb oli i formatge • Croquetes de rostit amb tomàquet i olives • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa • Magre de porc al forn amb bolets • Iogurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de peix amb pistonets • Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Col-i-flor blanca amb formatge • Llenties amb cuscú • Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de porro, patata i pastanaga • Fideus a la cassola de calamar • Iogurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta i verdures • Cap de llom amb prunes i enciam • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb tomàquet • Salsitxes de pollastre amb enciam • Iogurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra de verdures • Ventresca de lluç amb enciam i olives • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Cigrons amb patata • Pit de pollastre amb enciam i olives • Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
<ul style="list-style-type: none"> • Wok de verdures amb formatge / Hummus amb pa integral / Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Fesols amb verdures i arròs integral / Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata, pastanaga i mongeta tendra / Bacallà al forn / Poma 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideus saltejats amb verdures, tofu / Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> • Guacamole / Ou ferrat amb patates rosses / Pera
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
<ul style="list-style-type: none"> • Mongeta verda, patata i pastanaga • Pollastre al forn amb enciam i olives • Iogurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet • Lluç amb enciam i olives • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb tomata • Llom a la planxa amb enciam • Iogurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de porro • Macarrons integrals amb sofregit vegetal • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta seca amb oli d'oliva • Truita francesa amb enciam • Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó / Truita de carxofes amb enciam i pa integral / Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de peix / Truita de formatge amb col llobarda / Poma 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdures al forn / Rap arrebossat amb bastonets de moniato / Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i espinacs / Tofu a la planxa amb tomàquet / Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> • “Fajitas” amb enciam, tomàquet, alvocat i pollastre / Pera
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
<ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla russa • Pollastre al forn amb enciam i blat de moro • Iogurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb verdures • Salmó al forn amb enciam i tomàquet • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i cigrons • Truita de pernil amb enciam • Iogurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrons integrals amb salsa de tomàquet • Lluç al forn • Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Cap de llom a la planxa amb enciam • Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
<ul style="list-style-type: none"> • Crema d'espàrrecs / Mongetes seques amb patates / Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> • Bròquil al vapor / Mandonguilles de cigrons amb salsa / Pa integral / Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Cols de Brussel·les / Bacallà amb tomàquet / Pinya 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pistonets / Truita de xampinyons amb escarola / Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita ecològica