

#### VARIACIONS A LA DIETA

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

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



\*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
<b>DIA 3</b> <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>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Patata, pastanaga i pèsols / Lluç a la planxa amb tomàquet / Pinya	<b>DIA 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta seca amb patata</li> <li>• Lluç al forn amb pastanaga 🌿</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Crema de verdures / Gall d'indi a la planxa amb moniato al forn / Kiwi	<b>DIA 5</b> <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> <b>SO-PAR</b> Pasta integral amb verdures / Truita de pernil amb enciam / Mandarina	<b>DIA 6</b> <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> <b>SO-PAR</b> Cigrons amb pastanaga / Hamburguesa vegetal de bolets i civada / Pera	<b>DIA 7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de llegums</li> <li>• Magre de porc al forn amb ceba i tomàquet provençal</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Pizza casolana de pollastre i pinya / Plàtan
<b>DIA 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de pastanaga amb crostons de pa 🍞</li> <li>• Llenties amb verdures i arròs integral</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Espirals integrals amb formatge / Lluç a la papillota amb pebrot i ceba / Marduixes	<b>DIA 11</b> <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> <b>SO-PAR</b> Sopa de pasta / Fesolets amb verdures / Plàtan	<b>DIA 12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou amb cigrons 🌿</li> <li>• Pollastre al forn amb enciam</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Patata i mongeta tendra / Seitons arrebossats amb amanida / Pinya	<b>DIA 13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral amb tomàquet</li> <li>• Bacallà al forn amb enciam 🌿</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Col-i-flor gratinada / Truita de farina amb tomàquet / Taronja	<b>DIA 14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i fesols</li> <li>• Croquetes de rostit amb enciam i tomàquet 🍷🌿🌱</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Torrada amb escalvada i tonyina / Taronja
<b>DIA 17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Macarrons integrals a la bolonyesa 🍷</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Amanida de favetes amb gambes / Pinya	<b>DIA 18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra de verdures</li> <li>• Truita amb enciam i pastanaga 🌿</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Cuscús amb verdures / Lluç al forn amb ceba i tomàquet / Poma	<b>DIA 19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de porro, patata i pastanaga</li> <li>• Fideus a la cassola amb calamar 🌿🌱🌿</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Sopa d'arròs / Puré de llegums / Kiwi	<b>DIA 20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons amb verdures</li> <li>• Llom a la planxa amb enciam</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Albergínia saltejada amb pernil / Verat al forn amb arròs salvatge / Marduixes	<b>DIA 21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral amb tomàquet</li> <li>• Salmó al forn amb enciam i olives 🌿</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Verdures saltejades / Ou ferrat amb patates rosses / Mandarina
<b>DIA 24</b> <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> <b>SO-PAR</b> Llenties amb verdures / Pa integral / Marduixes	<b>DIA 25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pèsols amb pernil</li> <li>• Lluç a la marinera 🌿</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Escalvada / Tofu arrebossat amb amanida / Pa integral / Mandarina	<b>DIA 26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaladilla russa 🌿🌱🌿</li> <li>• Llom a la planxa amb enciam</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Sopa de pasta / Truita de verdures amb tomàquet al forn / Plàtan	<b>DIA 27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>• Truita de carbassó amb enciam i olives 🌿</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Amanida de patata, ceba i pebrot / Bacallà amb salsa verda / Poma	<b>DIA 28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Macarrons integrals amb sofregit vegetal 🍷</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Espàrrecs a la brasa / Crepes de pernil i formatge / Taronja
<b>DIA 31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó</li> <li>• Truita de patata i ceba amb encima i tomàquet</li> <li>• logurt natural ecològic 🌱</li> </ul> <b>SO-PAR</b> Mongeta verda i patata / Pernel a la planxa amb pastanaga ratllada / Marduixes	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>