

VARIACIONS A LA DIETA

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

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

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 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
FESTA LOCAL	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla Russa Lluç amb salsa verda logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb tomàquet i formatge Truita de carbassó i ceba Fruita ecològica
SO-PAR	SO-PAR Amanida de llacets amb remolatxa, cogombre, alvocat, blat de moro i ou dur / Mduixes	SO-PAR Puré de verdures / Truita de patata i ceba / Préssec	SO-PAR Crema de carbassó / Llenties amb verdures / Plàtan	SO-PAR Mongeta tendra, patata i pastanaga / Filet de llenguado a la planxa / Poma
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga Macarrons bolonyesa Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta seca amb pastanaga Bacallà al forn logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardineria Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Fesols amb oli d'oliva Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita ecològica
SO-PAR Patata i bròquil al vapor / Sèpia arrebossada amb enciam / Plàtan	SO-PAR Amanida de llenties amb arròs (tomàquet, pastanaga, olives) / Meló	SO-PAR Wok de verdures / Truita de carbassó amb canonges/ Kiwi	SO-PAR Puré de patata / Filet de mero amb canonges / Síndria	SO-PAR Puré de verdures / Pollastre a la planxa amb tomàquets cirerol / Pa integral / Pera
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
<ul style="list-style-type: none"> Patata, pastanaga i carbassó Cap de llom a la planxa amb enciam i olives logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Llenties amb verdures Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de patata Calamars a la romana amb amanida logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies Pernilet de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals integrals amb tomàquet Truita carbassó amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Arròs amb verdures i ou dur / Plàtan	SO-PAR Patata i mongeta tendra/ Truita de carxofa amb pa integral / Pera	SO-PAR Cus cus amb cigrons i verdures / Mduixes	SO-PAR Crema de carbassó / Lluç a la papillota amb ceba i tomàquet / Pruna	SO-PAR Pizza casolana de verdures / Síndria
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb tomata Fricandó amb verdures logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i cigrons Salmó al forn Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Hamburguesa de vedella amb remolatxa i olives logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda, patata i pastanaga Pollastre al forn Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs integral (pèsol, tomàquet i blat de moro) Truita de patates Fruita ecològica
SO-PAR Crema de verdures /Llobarro a la papillota amb pastanaga i ceba / Poma	SO-PAR Espirals integrals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Kiwi	SO-PAR Amanida de llenties amb tomàquet, ceba, pa torrat i alvocat / Mduixes	SO-PAR Arròs bullit / Truita de formatge amb col llombarda / Poma	SO-PAR Broquil i patata al vapor / Pollastre a la planxa / Fruita
DIA 29	DIA 30	DIA 31		
<ul style="list-style-type: none"> Crema de porros Llenties guisades logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Croquetes de rostit Gelat 	Festiu		
SO-PAR Vichyssoise / llom a la planxa amb pastanaga daus / Pa integral / Meló	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR