

### VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfits
- Fruites seques (avellanès, nous...)
- Peix
- Marisc
- 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 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures (mongeta verda, porro i pastanaga ecològica)</li> <li>Contraçuixa de pollastre al forn amb patates</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>Truita de formatge amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Ventresca de lluç al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals a la bolonyesa</li> <li>Croquetes casolanes amb enciam ecològic</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>
	<b>DIA 7</b>	<b>DIA 8</b>	<b>DIA 9</b>	<b>DIA 10</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fesols ecològics amb patata</li> <li>Truita de carbassó amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Arròs integral a la cassola de carn</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrals a la carbonara (llet, ceba i bacó)</li> <li>Filet de lluç al forn amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tomàquet</li> <li>Rap al forn amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>
	<b>DIA 14</b>	<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fesolets bullits</li> <li>Pollastre rostit amb enciam ecològic</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral 3 delícies</li> <li>Truita de bolets amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Macarrons integrals amb sofregit vegetal</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i bròquil gratinat</li> <li>Llom a la planxa amb patates</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>
	<b>DIA 21</b>	<b>DIA 22</b>	<b>DIA 23</b>	<b>DIA 24</b>
	<b>FESTA LOCAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb verdures</li> <li>Lluç al forn amb enciam</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrals amb oli i orenga</li> <li>Llom a la planxa amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta seca guisada</li> <li>Truita de carbassó amb enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>
	<b>DIA 28</b>	<b>DIA 29</b>	<b>DIA 30</b>	<b>DIA 31</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals amb tomàquet</li> <li>Lluç al forn amb enciam</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Llenties amb arròs i verdures</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Col·liflor amb patata</li> <li>Pollastre al forn amb tomàquet ecològic</li> <li>logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tonyina</li> <li>Truita francesa amb tomàquet i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> </ul>
<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>