

VARIACIONS A LA DIETA

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

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

ÀPATS

5

ENTRE CINQ I SIS ÀPATS. PRIMER ESMORZAR A CASA, SEGON ESMORZAR A L'ESCOLA, DINAR, BERENAR I SOPAR.

*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 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | DIA 1 |
| | | | | FESTA |
| SO-PAR | SO-PAR | SO-PAR | SO-PAR | SO-PAR |
| DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 | DIA 8 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Minestra de verdures • Truita de patata amb enciam i olives • logurt natural ecològic | <ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Bacallà al forn amb enciam i olives • Fruita ecològica | <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis integrals amb oli d'oliva i orenga • Pit de gall d'indi amb enciam • logurt natural ecològic | <ul style="list-style-type: none"> • Cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, porro i pebrot) • Salsitxes de pollastre amb enciam • Fruita ecològica | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó • Espirals amb tomàquet i tonyina • Fruita ecològica |
| SO-PAR Wok de verdures amb fideus d'arròs i salmó / Caqui | SO-PAR Crema de porros / Fesollets saltejats amb alls / Taronja | SO-PAR Trinxat de la Cerdanya / Lluç al vapor amb verdures / Mandarines | SO-PAR Pèsols bullits / Ous escaldats amb palets de pastanaga / Poma | SO-PAR Pizza casolana d'escalivada / Kiwi |
| DIA 11 | DIA 12 | DIA 13 | DIA 14 | DIA 15 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta • Llenties guisades • logurt natural ecològic | <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla russa • Llom amb enciam • Fruita ecològica | <ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta seca • Truita de carbassó amb enciam i olives verdes • logurt natural ecològic | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Pernilets de pollastre amb prunes • Fruita ecològica | <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge ratllat • Ventresca de lluç al forn amb amanida • Fruita ecològica |
| SO-PAR Crema de moniato i pastanaga / Remenat de xampinyons / Mandarina | SO-PAR Sopa de pasta integral / Cigrons amb pastanaga / Raim | SO-PAR Carbassó gratinat / Rap a forn amb ceba i tomàquet / Pa integral / Plàtan | SO-PAR Arròs tres delícies / Llobarro a la planxa amb pastanaga ratllada / Taronja | SO-PAR Mongeta tendra saltejada / Ou ferrat amb patates rosses / Pera |
| DIA 18 | DIA 19 | DIA 20 | DIA 21 | DIA 22 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Macarrons amb sofregit vegetal • Salmó amb enciam, tomàquet ecològic i olives • logurt natural ecològic | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa amb crostons de pa • Patata i fesols • Fruita ecològica | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de peix • Estofat de gall d'indi amb xampinyons • logurt natural ecològic | <ul style="list-style-type: none"> • Trinxat de col i patata amb cansalada • Cap de llom amb salsa de verdures • Fruita ecològica | <ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Truita francesa amb verdures saltejades • Fruita ecològica |
| SO-PAR Sopa minestrone / Truita de verdures amb amanit / Taronja | SO-PAR Bròquil al vapor / Cus-cus amb cigrons / Pinya | SO-PAR Mongeta tendra amb pernil / Hamburguesa de llenties amb soja germinada i olives / Poma | SO-PAR Crema de carbassa i moniato / Lluç amb verdures / Mandarina | SO-PAR Creps de pernil dolç i formatge amb salsa de carbassó / Raim |
| DIA 25 | DIA 26 | DIA 27 | DIA 28 | DIA 29 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta tendra • Ventresca de lluç amb tomàquet • logurt natural ecològic | <ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb tomàquet • Pollastre a la planxa amb enciam ecològic i olives • Fruita ecològica | <ul style="list-style-type: none"> • Bròquil gratinat • Llenties guisades amb carn • logurt natural ecològic | <ul style="list-style-type: none"> • Patates guisades amb calamar • Truita de pernil dolç amb enciam i olives • Fruita ecològica | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de pastanaga • Macarrons integrals a la bolonyesa • Fruita ecològica |
| SO-PAR Sopa de galets / Truita francesa amb remolatxa / Plàtan | SO-PAR Crema de porros / Hummus amb torradetes integrals / Taronja | SO-PAR Sopa d'arròs integral / Limanda al vapor amb verdures / Raim | SO-PAR Saltejat de verdures i quinoa / Verat al forn amb amanida / Taronja | SO-PAR Verdures al vapor / ous gratinats / pinya |