

### VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfit
- Fruites seques (avellanets, nous,...)
- Peix
- Marisc
- Ou

### CREMA DE VERDURES

#### INGREDIENTS:

- Porro
- Ceba
- Mongeta verda
- Pastanaga
- Aigua
- Sal

\*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	DIA 2	DIA 3
SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR)
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Lluç al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa</li> <li>• Fideus a la cassola de carn</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta seca</li> <li>• Truita francesa amb enciam i olives</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR)	SO-PAR)	SO-PAR) Crema de xampinyons / Cigrons amb verdures / Mandarina	SO-PAR) Sopa tapioca / Mussola al forn amb tomàquet i ceba / Poma	SO-PAR) Torrada amb escalvada i tonyina / Raim
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou amb fideus i cigrons</li> <li>• Gall d'indi a la planxa amb enciam i pastanaga</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra de verdures</li> <li>• Salmó al forn amb enciam</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Truita de carbassó amb enciam</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i fesols</li> <li>• Pernilets de pollastre amb prunes</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó amb crostons de pa</li> <li>• Macarrons integrals amb sofregit vegetal</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR) Crema de coliflor amb bolets i ametlles / Broqueta de rap amb canonges i soja germinada / Pinya	SO-PAR) Sopa de pasta / Llenties amb verdures / Taronja	SO-PAR) Patata, mongeta i pastanaga / Lluç arrebossat amb brots tendres / Poma	SO-PAR) Crema de porros / Truita de farina amb espàrrecs blancs / Raim	SO-PAR) Pizza vegetal amb formatge Kiwi
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou amb fideus</li> <li>• Estofat de vedella a la jardineria</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinxat de col i patata amb cansalada</li> <li>• Bacallà al forn amb pastanaga ecològica</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral saltat amb all i julivert</li> <li>• Pollastre al forn amb enciam</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons amb patata</li> <li>• Salsitxes de porc amb enciam</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirals amb tomàquet i formatge</li> <li>• Truita de carbassó i ceba amb enciam</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR) Espirals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Poma	SO-PAR) Puré de verdures / Mongeta seca saltada amb pernil / Taronja	SO-PAR) Crema de carbassa amb llagostins i ou escaldat / Bastonets de pa integral / Kiwi	SO-PAR) Mongeta verda / Orada al forn amb moniato / Plàtan	SO-PAR) Mandonguilles de peix amb pastanaga / Pinya
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta tendra</li> <li>• Llom rostit amb moniato i la seva salsa</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral amb salsa de tomata</li> <li>• Lluç al forn amb enciam ecològic</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i fesols</li> <li>• Truita amb enciam i olives</li> <li>• logurt natural ecològic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirals amb tomàquet</li> <li>• Pollastre al forn amb enciam i olives</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa d'arròs</li> <li>• Llenties amb verdures</li> <li>• Fruita ecològica</li> </ul>
SO-PAR) Sopa de pistons/ Truita de xampinyons amb escarola / Taronja	SO-PAR) Carxofes arrebossades / Hamburguesa de llenties amb enciam / Mandarina	SO-PAR) Crema de carbassó / Verat a la planxa amb bolets / plàtan	SO-PAR) Bròquil amb patates / Calamars a la andalusa amb amanida / Taronja	SO-PAR) Carbassa guisada amb quinoa i formatge / Kiwi