

VARIACIONS A LA DIETA

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

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

La proposta del sopar és una recomanació orientativa del menú genèric

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 francesa amb enciam i olives • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis amb oli d'oliva i orenga • Pit de pollastre amb enciam • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Bacallà al forn amb enciam • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, porro i pebrot) • Salsitxes de pollastre amb enciam • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó • Espirals ecològics amb sofregit vegetal • Fruita
SO-PAR Wok de verdures amb fideus d'arròs i salmó / Caqui	SO-PAR Trinxat de la Cerdanya / Lluç al vapor amb verdures / Mandarines	SO-PAR Crema de porros / Fesollets saltejats amb alls / Taronja	SO-PAR Pèsols bullits / Ous escaldats amb palets de pastanaga / Poma	SO-PAR Pizza casolana d'escalvada / Kiwi
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
<ul style="list-style-type: none"> • Patata, pastanaga i pèsol • Llom arrebossat amb enciam • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta • Llenties ecològiques guisades • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta seca • Truita de carbassó amb enciam i olives verdes • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Pernillets de pollastre amb patata al forn • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Espirals integrals amb tomàquet i formatge ratllat • Ventresca de lluç al forn amb salsa de porro • Fruita
SO-PAR Sopa de pasta integral / Cigrons amb pastanaga / Raim	SO-PAR Crema de moniato i pastanaga / Remenat de xampinyons / Mandarina	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 salsa de tomata • Salmó amb enciam • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa • Patata i fesols ecològics • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de peix • Estofat de gall d'indi amb xampinyons • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Coliflor amb patata • Cap de llom amb salsa de verdures • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Truita francesa amb enciam • Fruita
SO-PAR Sopa minestrone / Truita de verdures amb tomàquet 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 arrebossada amb tomàquet • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb tomàquet • Pollastre a la planxa amb enciam ecològic i olives • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de coliflor • Llenties guisades amb carn • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta • Truita de francesa amb enciam i olives • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de moniato i pastanaga • Macarrons integrals a la bolonyesa • Fruita
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