

#### VARIACIONS A LA DIETA

**Dieta astringent:** elaborada amb arròs o patata i pastanaga, peix o pollastre a la planxa i poma.

**Al·lèrgia a l'ou:** Es substituirà per peix o carn. Els aliments amb traça d'ou seran substituïts per pastes i pa ratllat sense ou. Intolerància a la lactosa: S'adaptarà el menú amb aliments sense lactosa.

**Celiàcs:** S'adaptarà el menú amb productes sense gluten (farines, pasta, pa ratllat, entre altres).

**Proteïna de la vaca:** Es substituirà per carn o ou.

**Al·lèrgia al peix:** Es substituirà per carn o ou.

**Fruita:** Es substituirà per una altra peça de fruita.

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



Dietista-nutricionista:  
Emma Brugué Pascual.  
Núm col. CAT000016

Per qualsevol consulta podeu trucar al telf.  
**620 118 833** de dill. a div. d'11 a 15h i  
demanar per la **Pilar**.

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>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Pollastre a la planxa amb enciam i olives</li> <li>• <b>logurt natural ecològic</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patata i mongeta seca ecològica</b></li> <li>• Ventresca de lluç arrebossada amb enciam i tomàquet</li> <li>• <b>Pa integral</b></li> <li>• Plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra de verdures</li> <li>• Truita francesa amb enciam i pastanaga</li> <li>• Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina</li> <li>• Macarrons a la bolonyesa</li> <li>• Poma</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b> Amanida d'escarola, poma i magrana / Hummus amb torradetes integrals / logurt	<b>SO-PAR</b> Cols de Brussel·les / Truita francesa amb remolatxa / Raïm	<b>SO-PAR</b> Pasta integral amb verduret / Verat al forn amb amanida / Taronja	<b>SO-PAR</b> Crema de verdures / Ous farcits de tonyina / Pinya
<b>DIA 7</b>	<b>DIA 8</b>	<b>DIA 9</b>	<b>DIA 10</b>	<b>DIA 11</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de porro i pastanaga</li> <li>• Fideus a la cassola de carn i peix</li> <li>• <b>Pa integral</b></li> <li>• <b>Poma ecològica</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cigrons ecològics</b> amb patata</li> <li>• Lluç al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro</li> <li>• Taronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espirals integrals</b> amb tomàquet</li> <li>• Pollastre arrebossat amb enciam i olives</li> <li>• logurt natural</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b> Pèsol, carxofa i patata / Pollastre a la planxa amb rúcala i magrana / Pinya	<b>SO-PAR</b> Sopa d'arròs integral / Truita d'espínacs / plàtan	<b>SO-PAR</b> Amanida d'escarola i poma / Pa amb tomàquet i formatge / Raïm
<b>DIA 14</b>	<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>	<b>DIA 18</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arròs integral</b> amb tomàquet</li> <li>• Truita de formatge amb enciam</li> <li>• Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Pollastre arrebossat amb patates roses</li> <li>• <b>logurt natural ecològic</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fesols amb patata</li> <li>• Salmó al forn amb tomàquet i ceba</li> <li>• <b>Pa integral</b></li> <li>• Taronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb oli i orega</li> <li>• Aletes de pollastre amb <b>enciam ecològic</b></li> <li>• Plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de tomàquet, pastanaga, pebrot i olives</li> <li>• Llenties amb arròs i verdures</li> <li>• Poma</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Broqueta de verdures / Rap al forn amb patates / Taronja	<b>SO-PAR</b> Sopa de ceba / Fesolets bullits / Mandarina	<b>SO-PAR</b> Crema de carbassa / Truita de verdures / Pera	<b>SO-PAR</b> Col-i-flor amb patata / Salmó amb salsa de soja i amanida / Taronja	<b>SO-PAR</b> Pizza casolana vegetal / Poma
<b>DIA 21</b>	<b>DIA 22</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de galets</li> <li>• Pilota de rostit amb salsa de tomàquet</li> <li>• logurt natural</li> </ul>				
<b>SO-PAR</b> Ensaladilla Russa / Nuggets de pollastre casolans amb escarola / Mandarina	<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>