

### 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.

**Celíacs:** 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.

**Fruïta:** 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>• Iogurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta seca ecològica</li> <li>• Ventresca de lluç arrebossada amb enciam i tomàquet</li> <li>• Pa integral</li> <li>• Plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra de verdures</li> <li>• Truïta 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>
SO-PAR	SO-PAR Amanida d'escarola, poma i magrana / Hummus amb torradetes integrals / Iogurt	SO-PAR Cols de Brussel·les / Truïta francesa amb remolatxa / Raïm	SO-PAR Pasta integral amb verdures / Verat al forn amb amanida / Taronja	SO-PAR 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>• Pa integral</li> <li>• Poma ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons ecològics 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>• Espirals integrals amb tomàquet</li> <li>• Pollastres arrebossats amb enciam i olives</li> <li>• Iogurt natural sense lactosa</li> </ul>
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR Pèsol, carxofa i patata / Pollastre a la planxa amb rúcala i magrana / Pinya	SO-PAR Sopa d'arròs integral / Truïta d'espínacs / Plàtan	SO-PAR 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>• Arròs integral amb tomàquet</li> <li>• Truïta de pernil 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>• Iogurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fesols amb patata</li> <li>• Salmó al forn amb tomàquet i ceba</li> <li>• Pa integral</li> <li>• Taronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb oli i orenga</li> <li>• Aletes de pollastre amb enciam ecològic</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>
SO-PAR Broqueta de verdures / Rap al forn amb patates / Taronja	SO-PAR Sopa de ceba / Fesolets bullits / Mandarina	SO-PAR Crema de carbassa / Truïta de verdures / Pera	SO-PAR Col-i-flor amb patata / Salmó amb salsa de soja i amanida / Taronja	SO-PAR 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>• Iogurt natural sense lactosa</li> </ul>				
SO-PAR Ensaladilla Russa / Nuggets de pollastre casolans amb escarola / Mandarina	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR