

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.

Fruita: Es substituirà per una altra peça de fruita.

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



Plage Sport us desitja

Bon NADAL

&

i Felicitat any nou



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
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb tomàquet • Pollastre a la planxa amb enciam i olives • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta seca ecològica • Ventresca de lluç arrebossada amb enciam i tomàquet • Pa integral • Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra de verdures • Pit de pollastre amb enciam i pastanaga • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina • Macarrons a la bolonyesa • Poma
SO-PAR	SO-PAR Amanida d'escarola, poma i magrana / Hummus amb torradetes integrals / logurt	SO-PAR Cols de Brussel·les / Llom a la planxa amb remolatxa / Raim	SO-PAR Pasta integral amb verdures / Verat al forn amb amanida / Taronja	SO-PAR Crema de verdures / Torrades amb de tonyina / Pinya
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
FESTA	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de porro i pastanaga • Fideus a la cassola de carn i peix • Pa integral • Poma ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Cigrons ecològics amb patata • Lluç al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro • Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> • Espirals integrals amb tomàquet • Croquetes de rostit amb enciam i olives • logurt natural
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 / Gall d'indi / plàtan	SO-PAR Amanida d'escarola i poma / Pa amb tomàquet i formatge / Raim
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb tomàquet • Hamburguesa de pollastre amb enciam • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Pollastre arrebossat amb patates roses • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Fesols amb patata • Salmó al forn amb tomàquet i ceba • Pa integral • Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis amb oli i orenga • Aletes de pollastre amb enciam ecològic • Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida de tomàquet, pastanaga, pebrot i olives • Llenties amb arròs i verdures • Poma
SO-PAR Broqueta de verdures / Rap al forn amb patates / Taronja	SO-PAR Sopa de ceba / Fesolets bullits / Mandarina	SO-PAR Crema de carbassa / Pit de pollastre / Pera	SO-PAR Col-i-flor amb patata / Salmó amb salsa de soja i amanida / Taronja	SO-PAR Pizza casolana vegetal / Poma
DIA 21	DIA 22			
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de galets • Pilota de rostit amb salsa de tomàquet • logurt natural 				
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