

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.

ÉS IMPORTANT

*Repartir bé els àpats al llarg del dia

Entre cinc i sis àpats: primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.

*L'esmorzar i el berenar

Es poden incloure aliments com: fruita fresca, pa integral, cereals d'esmorzar sense ensucrar, llet o derivats sense sucre afegits, etc. Una bona opció per al segon esmorzar és la fruita fresca, fruita seca (ametlles, nous, avellanes...) o un entrepà (de pa integral: de blat, de llavors, de cereals...) amb farcits saludables.

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 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
<ul style="list-style-type: none"> Sopa de brou Llom arrebossat amb xips i enciam Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i cigrons ecològics Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Mandonguilles amb salsa (pastanaga, ceba, pèsol i tomàquet) Pa integral Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i tomàquet Poma ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Ou dur i pèril dolç amb enciam i olives verdes Llenties guisades logurt natural
SO-PAR Patata, pèsol i carxofa / Truita francesa amb escarola / Poma	SO-PAR Col-i-flor gratinada / Llenguado al forn amb patates / Mandarina	SO-PAR Sopa d'arròs i fideus integrals / Calamar a la planxa amb enciam / Raim	SO-PAR Crema de carbassa / Cigrons amb espinacs / Taronja	SO-PAR Albergínia farcida de tonyina / Pa integral / Pera
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Truita de patata amb enciam ecològic i olives Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb salsa de tomàquet Estofat de vedella a la jardineria Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara (llet, ceba i bacó) Bacallà arrebossat amb enciam Pa integral logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, porro i pebrot) Pit de gall d'indi amb enciam Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'enciam, poma, pastanaga, blat de moro i olives Espirals amb sofregit Plàtan
SO-PAR Wok de verdures amb fideus d'arròs i salmó / Caqui	SO-PAR Trinxat de la Cerdanya / Lluç al vapor amb verduretes / Mandarines	SO-PAR Crema de porros / Fesolets saltejats amb alls / Taronja	SO-PAR Pèsols bullits / Ous escaldats amb palets de pa integral / Poma	SO-PAR Pizza casolana d'escalivada / Kiwi
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
<ul style="list-style-type: none"> Escudella i carn d'olla (col, patata, cigrons, pollastre i pilota) Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i pèsols Truita de formatge amb enciam i olives verdes Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'enciam, tomàquet i tonyina Llom arrebossat i patates roses Pa integral Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pernilet de pollastre amb prunes Poma ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Ventresca de lluç al forn amb amanida Coca casolana
SO-PAR Crema de verdures / Remenat de xampinyons / Pa integral / Mandarina	SO-PAR Ensaladilla / Salmó al vapor amb escarola / plàtan	SO-PAR Sopa de pasta integral / Cigrons amb espinacs / Raim	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 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata amb cansalada Calamars enfarinats amb enciam, tomàquet i olives Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons la bolonyesa Truita francesa amb enciam i pastanaga ecològica Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix Hamburguesa de pollastre amb carbassó Pa integral Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi amb xampinyons logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre amb enciam i olives Plàtan
SO-PAR Sopa minestrone / Truita de coliflor amb tomàquet amanit / Taronja	SO-PAR Bledes amb pèril / Hamburguesa de llenties amb soja germinada i olives / Poma	SO-PAR Crema de carbassa i moniato / Lluç amb salsa verda / Mandarina	SO-PAR Bròquil al vapor / Cus-cus amb cigrons / Pinya	SO-PAR Creps d'espinacs i formatge / Raim
DIA 30				
<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta tendra Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet Pinya amb almívar 				
SO-PAR Sopa de galets / Orada al forn amb tomàquet i ceba / plàtan	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR