

### 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.

### VICHYSOISE

#### \*Ingredients:

- Porro
- Ceba
- Patata
- Nata
- Llet
- Sal i pebre blanca

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 Pili.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta verda i patata</li> <li>• Truita de carbassó amb enciam</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'enciam, tomàquet, tonyina i blat de moro</li> <li>• Fideus a la cassola de carn i peix</li> <li>• logurt natural</li> </ul>
<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b>	<b>SO-PAR</b> Arròs integral amb verdures / Verat a la planxa amb tomàquet / logurt	<b>SO-PAR</b> Verdures al forn / Ou ferrat amb patates rosses / logurt
<b>DIA 5</b>	<b>DIA 6</b>	<b>DIA 7</b>	<b>DIA 8</b>	<b>DIA 9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures (mongeta verda, porro i pastanaga)</li> <li>• Pollastre al forn amb patates</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'enciam, poma, pastanaga, blat de moro i olives</li> <li>• Macarrons amb sofregit</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta verda i patata</li> <li>• Salsitxes de pollastre amb enciam ecològic, blat de moro i olives</li> <li>• Pa integral</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàquet</li> <li>• Truita de formatge amb enciam</li> <li>• <b>logurt natural ecològic</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva</li> <li>• Mussola amb tomàquet i ceba</li> <li>• logurt natural</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Amanida de pasta integral amb cura i formatge fresc / Lluç a la planxa amb salsa de llimona / logurt	<b>SO-PAR</b> Saltejat de verdures / Truita de patates amb escarola / logurt	<b>SO-PAR</b> Pèsols amb pernil / Calamar a la planxa amb tomàquet al forn / logurt	<b>SO-PAR</b> Crema de verdures / Pasta integral / logurt	<b>SO-PAR</b> Pizza casolana de verdures / logurt
<b>DIA 12</b>	<b>DIA 13</b>	<b>DIA 14</b>	<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs a la cassola de carn i peix</li> <li>• Truita a la francesa amb tomàquet</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i pastanaga</li> <li>• Filet de lluç al forn amb encima i olives.</li> <li>• <b>Pa integral</b></li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis a la carbonara (llet, ceba i bacó)</li> <li>• Croquetes de rostit amb enciam</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Cap de llom al forn amb enciam, <b>tomàquet ecològic</b> i blat de moro</li> <li>• logurt natural</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Sopa de fideus integrals / Hamburguesa de cigrons amb amanida / logurt	<b>SO-PAR</b> Crema de carxofes i patates / Sardines arrebossades amb canonges / logurt	<b>SO-PAR</b> Espinacs saltejats amb panses i pinyons / Truita de farina amb pastanaga ratllada / logurt	<b>SO-PAR</b> Ensaladilla Russa / Aletes de pollastre al forn amb soja germinada i olives / logurt	<b>SO-PAR</b> Amanida d'enciam, pastanaga i alvocat / Ou bullit amb beixamel / logurt
<b>DIA 19</b>	<b>DIA 20</b>	<b>DIA 21</b>	<b>DIA 22</b>	<b>DIA 23</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arròs integral</b> amb tomàquet</li> <li>• Bacallà al forn amb enciam i olives</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de <b>pastanaga ecològica</b></li> <li>• Botifarra amb verdures</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Llom arrebossat amb enciam i tomàquet</li> <li>• <b>Pa integral</b></li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou</li> <li>• Pollastre a la planxa amb enciam i olives</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'enciam, ou dur, tomàquet, blat de moro i pastanaga</li> <li>• Macarrons a la bolonyesa</li> <li>• Coca casolana</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Puré de carbassó / Truita de formatge amb Patata al forn / logurt	<b>SO-PAR</b> Amanida de pasta (pebrot, Tomàquet, pastanaga, cogombre) / Palets de pa integral / logurt	<b>SO-PAR</b> Sopa d'arròs integral / Orada a la planxa amb amanida / logurt	<b>SO-PAR</b> Minestra / Sandwich vegetal (ou dur, olives i tomàquet) / logurt	<b>SO-PAR</b> Quiche de carbassa / logurt
<b>DIA 26</b>	<b>DIA 27</b>	<b>DIA 28</b>	<b>DIA 29</b>	<b>DIA 30</b>
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta verda i patata</li> <li>• Pollastre rostit amb <b>enciam ecològic</b> i olives</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>• Lluç a la planxa amb enciam</li> <li>• Pa integral</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, tonyina i olives</li> <li>• Llom arrebossat amb patates fregides</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i pastanaga</li> <li>• Truita de formatge amb <b>enciam ecològic</b></li> <li>• logurt natural</li> </ul>
<b>SO-PAR</b> Amanida de canonges, pera i nous / Arròs integral amb tomàquet i ou / logurt	<b>SO-PAR</b> Sopa de fideus integrals / Lluç arrebossat amb tomàquet amanit / logurt	<b>SO-PAR</b> Wok de verdures / Mongetes seques amb carxofes / logurt	<b>SO-PAR</b> Amanida de quinoa, magrana i formatge feta / logurt	<b>SO-PAR</b> Mongetes verdes saltejades amb gambes/ Pa integral amb tomàquet i pernil / logurt