



VARIACIONS A LA DIETA

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

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfits
- Fruites seques (avelles, nous...)
- Peix
- Marisc
- Ou

Es serveix pa integral

SABIES QUE...?

La proteïna d'alguns llegums (cigrans, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

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

Per qualsevol consulta podeu trucar al telf.
603 872 274 de dill. a div. d'11 a 15h i demanar per la **Mari**.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		DIA 1	DIA 2	DIA 3
		FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Truita de pernil amb enciam i olives Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet i formatge Fideuà de peix Gelat
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
		DIA 8	DIA 9	DIA 10
<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrals amb oli, orenga i formatge Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla russa Contracuixa de pollastre al forn amb enciam logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Ventresca de lluç al forn amb verdures Maduixes 	<ul style="list-style-type: none"> Patata amb fesols Croquetes de rostit amb enciam Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'enciam, tomata, pastanaga, blat de moro i olives Macarrons amb sofregit vegetal Poma
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra saltejada / Salmó amb pèsols / Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral saltejat amb carbassó, pastanaga i ceba / Orada al forn amb tomàquet amanit / Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> Wok de verdures i cigrons / Palets de pa integral / Síndria 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga / Truita de patata amb pa amb tomàquet / Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza casolana de carxofes i espàrrecs / Meló
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Arròs a la cassola de peix Poma ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata amb un raig d'oli d'oliva Botifarra amb enciam i olives Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Bacallà al forn amb enciam Cireres 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida freda de patata (patata, olives, ceba i pebrot) Hamburguesa de cigró amb verdures Meló 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Llom arrebossat amb tomàquet i blat de moro Gelat
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Amanida de lletanies i fruits secs / Nespres 	<ul style="list-style-type: none"> Cus Cus amb verdures / Hamburguesa de lluç i gambes amb tomàquet / Meló 	<ul style="list-style-type: none"> Escalivada / Ous remenats Pa integral / Maduixes 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó / Pernel a la planxa amb remolatxa / Pa integral / Pinya 	<ul style="list-style-type: none"> Gaspatxo / Crepes de salmó i formatge / Síndria
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
FESTA	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de tomàquet i formatge Lletnies guisades Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta tendra Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Síndria 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tonyina Truita de carbassó amb tomàquet ecològic i olives Maduixes
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Amanida de patata amb tomàquet, blat de moro, olives, ou dur i tonyina / Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de favetes amb pernil ibèric / Albercocs 	<ul style="list-style-type: none"> Verdures saltejades / Sèpia a la planxa amb ruca / Pa integral / Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Albergínia farcida de verdures / Truita francesa amb pa amb tomàquet / Maduixes 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de Meló / Entrepà de pollastre amb pebrot escalivat / Compota
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31
<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla russa Salmó amb enciam i blat de moro Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Fesols de l'ull negre amb oli d'oliva i patata Truita francesa amb enciam Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espivals integrals Aletes de pollastre al forn amb enciam Meló 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Arròs a la cassola de carn i peix Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda i patata Fricandó amb xampinyons Gelat
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Crema freda de carbassó / Pollastre a l'all amb patates al forn / Cireres 	<ul style="list-style-type: none"> Tabulé amb verdures i gambes / Préssec 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre / Truita de patata / Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de soja verda amb enciam, tomàquet, ceba i poma / Prunes 	<ul style="list-style-type: none"> Crep de verdures i formatge / Poma