

VARIACIONS A LA DIETA

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



Es serveix pa integral



SABIES QUE...?

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, 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.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				DIA 1
				FESTA
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa de tomàquet 🍷 🍷 Truita de carbassó amb enciam i tomàquet 🍷 Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla russa 🍷 🍷 Contra cuixa 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
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam 🍷 Meló 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata amb un raig d'oli d'oliva Pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt natural 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Fideus a la cassola de peix 🍷 Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Síndria 	<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
Amanida de lleties i fruits secs / Nespres	Cuscús amb verdures / Hamburguesa de lluç i gambes amb tomàquet / Meló	Escalivada / Ous remenats Pa integral / Maduixes	Crema de carbassó / Pernil a la planxa amb remolatxa / Pa integral / Pinya	Gaspatxo / Crepes de salmó i formatge / Síndria
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga Espaguetis amb sofregit vegetal 🍷 Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs integral Truita de pernil amb enciam i olives 🍷 logurt natural ecològic 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Lleties guisades Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta tendra Cap de llom a la planxa amb enciam i pastanaga Síndria 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de patata, tonyina, tomàquet, i olives 🍷 Nuggets de bròquil amb enciam Meló
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Vichyssoise Cuixa de pollastre a la planxa Cireres	Amanida de lleties amb espinacs, ceba, pastanaga i nous / Maduixes	Verdures saltejades / Sèpia a la planxa amb ruca / Pa integral / Pera	Albergínia farcida de verdures / Truita francesa amb pa amb tomàquet / Maduixes	Sopa de Meló / Entrepà de pollastre amb pebrot escalivat / Compota
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
FESTA	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espivals integrals Truita francesa amb enciam Meló 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Arròs a la cassola de peix 🍷 🍷 Poma 	<ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise Macarrons a la bolonyesa Gelat 🍷
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Crema freda de carbassó / Pollastre a l'all amb patates al forn / Cireres	Tabulé amb verdures i gambes / Préssec	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre / Truita de patata / Poma	Amanida de soja verda amb enciam, tomàquet, ceba i poma / Prunes	Crep de verdures i formatge / Poma