

nei nostri menu...:

*La frutta è di coltura biologica variata, stagionale, di prossimità e ecologica.

*Le verdure sono fresche, stagionali, di prossimità e ecologica.

*I legumi sono di coltura biologica.

*La pasta è di origine italiana.

*Il riso viene dal Delta.

*Il pesce è fresco, segue l'offerta di mercato e si somministra 1 o 2 volte alla settimana.

*L'uovo pastorizzato è di origine ecologica.

*Lo zucchero è di canna integrale.

*Gli iogurt sono prodotti da La Fageda o da La Selvatina (Aziende di azione sociale).

*Lae carni di maiale e di manzo provengono da allevamenti catalani.

*La carne di pollo è di origine ecologica.

*Usiamo olio d'oliva extra vergine.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì 1
Lunedì 4	Martedì 5	Mercoledì 6	Giovedì 7	Venerdì 8
Fusilli alla napoletana	Insalata mista e formaggio fresco	Verdure di stagione	Pasta e fagioli	Spaghetti "alla Norma"
Salsiccia di maiale, insalata di lattuga e olive	Riso con coniglio	Hamburger di vitella con patatine fritte	Frittata di formaggio, insalata di lattuga e olive	Pesce fresco con contorno
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Iogurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Lunedì 11	Martedì 12	Mercoledì 13	Giovedì 14	Venerdì 15
Maccheroni alla amatriciana	Riso tre delizie	Verdure di stagione	Minestrone	Fusilli all'olio e grana padano
Frittata di cipolla, insalata di lattuga e carote	Spezzatino di vitella	Pasta e ceci con grana padano	Coscette di pollo arrosto con pomodori e cipolla	Pesce fresco con contorno
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Iogurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Lunedì 18	Martedì 19	Mercoledì 20	Giovedì 21	Venerdì 22
Spaghetti al pesto	Crema di verdure con crostini	GIORNATA GASTRONOMICA ITALIANA	Zuppa di pesce	Insalata mista con mela, semi e formaggio
Frittata di patate, insalata di lattuga e carote	Pizza al prosciutto cotto		Calamari "all'andaluza", insalata mista	Ceci stufati con spinaci e baccalà
Frutta di stagione	Frutta di stagione		Frutta di stagione	Frutta di stagione
Lunedì 25	Martedì 26	Mercoledì 27	Giovedì 28	Venerdì 29
Fusilli al ragù di carne	Insalata mista	Risotto con verdure	"Escudella"	Verdure di stagione
Frittata di cipollotti con carote saltate	Pasta e fagioli	Crocchette di pollo, insalata di lattuga e rapa	"Carn d'olla" (bollito con verdure e ceci)	Pesce fresco con contorno
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato	Frutta di stagione	Frutta di stagione

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Come
pianifichiamo il
tuo cibo?**

verdure:
ad ogni pasto

Carne bianca:
1-3 volte a settimana

Cereali, pasta, riso:
ad ogni pasto

Carne rossa:
1 volta / settimana

legumi:
1-3 volte / settimana

Pesce:
1-2 volte a settimana

uova:
1-2 volte a settimana

Prodotti lattiero-caseari:
1 volta / settimana

Olio d'oliva:
ad ogni pasto

Frutta fresca:
4-5 volte / settimana