

**Als nostres menús:**

- \*La fruta es variada, de temporada, de proximidad y ecológica.
- \*Las verduras son de temporada, de proximidad y ecológica.
- \*Las legumbres, son de producción ecológica.
- \*La pasta es de procedencia italiana.
- \*El arroz es del Delta.
- \*El pescado es fresco según mercado. Alternando 1-2 veces a la semana.

- \*El huevo pasteurizado es de procedencia ecológica.
- \*El azúcar es integral de caña.
- \*Los yogures son de la Fageda y la Selvatana (Producto de acción social)
- \*Las carnes de cerdo, ternera, y pollo proceden de granjas catalanas.
- \*El pollo es ecológico.
- \*Utilizamos aceite de oliva virgen extra ecológico.
- \*La sal es yodada.

Sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes 1
				FESTIVO
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Fusilli a la napolitana	Ensalada mixta con queso fresco	Verdura de temporada	Pasta con frijoles	Espaguetis a la norma
Hamburguesa vegetal con lechuga y olivas	Arroz con pollo	Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas	Tortilla de queso con lechuga y olivas	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Macarrones con tomate y atún	Arroz tres delicias	Verdura de temporada	Sopa minestrone	Fusilli con aceite de oliva y grana padano
Tortilla de cebolla con lechuga y zanahoria	Estofado de ternera con verduras	Pasta con garbanzos y grana padano	Muslos de pollo asados con tomate y cebolla	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Espaguetis al pesto	Crema de verduras con picatostes		Sopa de pescado	Ensalada mixta con manzana, semillas y queso
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Pizza de atún	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA	Calamares a la andaluza con ensalada mixta	Garbanzos estofados con espinacas y bacalao
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Fusilli con salsa de tomate	Ensalada mixta	Risotto con verduras	Escudella vegetal	Verdura de temporada
Tortilla de cebolla con zanahorias salteadas	Pasta con frijoles	Croquetas de pollo con lechuga y nabo	Hamburguesa vegetal con ensalada	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

**Como planificamos tu comida?**

Verduras crudas/cocidas: en cada comida  
 Carne blanca: 1-3 v / semana

Cereales, pasta, arroz: en cada comida  
 Carnerja: 1 v / semana

Llegumbres: 1-3 v / semana  
 Peiscado: 1-2 v / semana

Huevos: 1-2 v / semana  
 Lacteos: 1 v / semana

Aceite de oliva : en cada comida  
 Fruta fresca: 4-5 v / semana