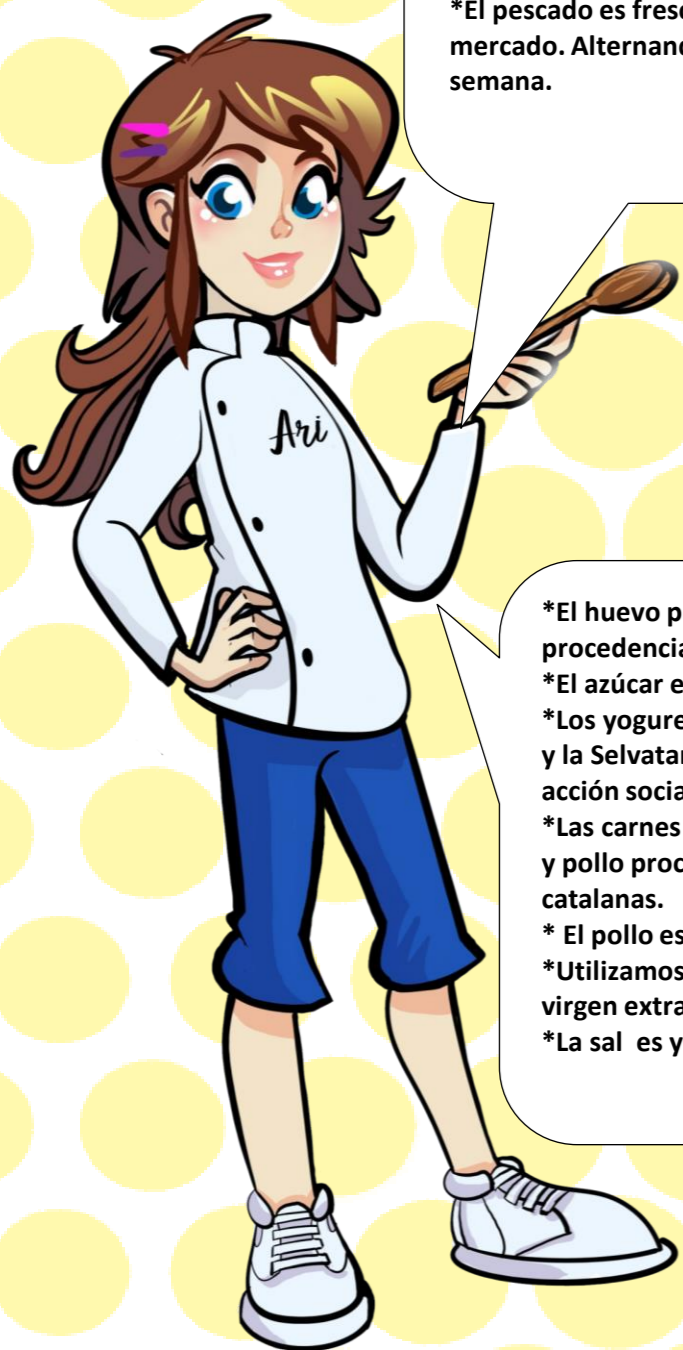


Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**

# ESCUELA ITALIANA-NOVIEMBRE 2019



**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 gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes 1
				FESTIVO
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Pasta sin gluten a la napolitana	Ensalada mixta con queso fresco	Verdura de temporada	Pasta sin gluten con frijoles	Pasta sin gluten a la norma
Salchichas de cerdo con lechuga y olivas	Arroz con pollo	Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas a parte	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
Pasta sin gluten a la amatriciana	Arroz tres delicias	Verdura de temporada	Sopa minestrone Pasta sin gluten	Pasta sin gluten con aceite de oliva y grana padano
Tortilla de cebolla con lechuga y zanahoria	Estofado de ternera con verduras	Pasta sin gluten 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
Pasta sin gluten al pesto	Crema de verduras con picatostes sin gluten	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA	Sopa de pescado Pasta sin gluten	Ensalada mixta con manzana, semillas y queso
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón sin gluten		Calamares a la andaluza sin gluten 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
Pasta sin gluten con salsa de carne	Ensalada mixta	Risotto con verduras	Escudella Pasta sin gluten	Verdura de temporada
Tortilla de cebolla con zanahorias salteadas	Pasta sin gluten con frijoles	Pollo rebozado sin gluten con lechuga y nabo	Carne de cocido	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

ARCASA