



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 lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes 1
				FESTIVO
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Fusilli a la napolitana	Ensalada mixta sin queso fresco	Verdura de temporada	Pasta con frijoles	Espaguetis a la norma sin lactosa
Salchichas de cerdo con lechuga y olivas	Arroz con pollo	Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas a parte	Tortilla francesa con lechuga y olivas	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt de soja o fruta	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Macarrones a la amatriciana sin lactosa	Arroz tres delicias	Verdura de temporada	Sopa minestrone	Fusilli con aceite de oliva sin grana padano
Tortilla de cebolla con lechuga y zanahoria	Estofado de ternera con verduras	Pasta con garbanzos sin grana padano	Muslos de pollo asados con tomate y cebolla	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt de soja o fruta	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Espaguetis al pesto sin queso	Crema de verduras con picatostes	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA	Sopa de pescado	Ensalada mixta con manzana, semillas sin queso
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón sin lactosa		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 carne sin lactosa	Ensalada mixta	Risotto con verduras sin queso	Escudella	Verdura de temporada
Tortilla de cebolla con zanahorias salteadas	Pasta con frijoles	Pollo rebozado con lechuga y nabo	Carne de cocido	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado sin lactosa	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