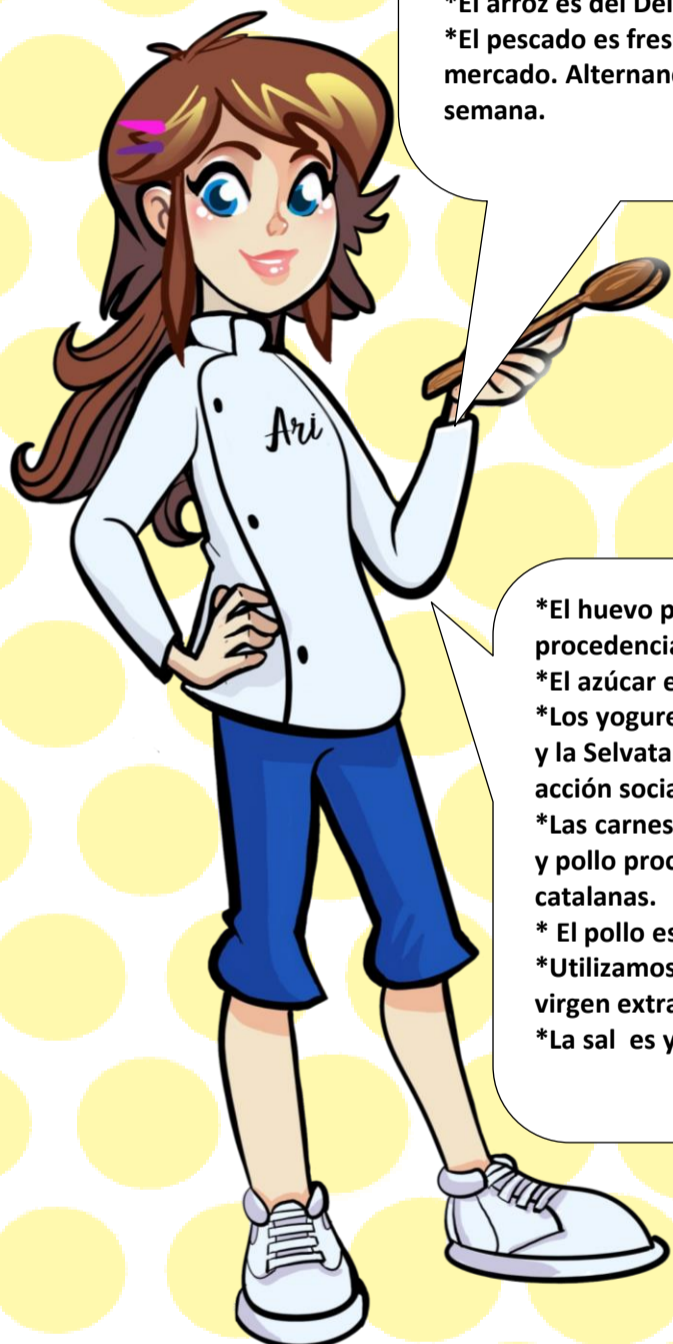


Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



**Nuestros 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.

KOSHER (Las carnes son certificadas con el sello Kosher)

# ESCUELA ITALIANA-DICIEMBRE 2019

| Lunes 2  | Martes 3   | Miércoles 4                                | Jueves 5  | Viernes 6   |
|--|--|--|---|---|
| Espaguetis a la napolitana   | Sopa de <b>pollo kosher</b> con queso emmental                   | Crema de verduras de temporada             | Risotto de verduras <b>sin queso</b>                      |   |
| Tortilla de champiñones, ensalada de lechuga y semillas de girasol | <b>Salchichas de pollo kosher</b> al horno con alubias salteadas | Bacalao al horno con cosu cous             | <b>Muslos de pollo kosher</b> asados con tomate y cebolla | <b>DI FESTA</b>                                     |
| Fruta de temporada   | Fruta de temporada   | Yogur natural con azúcar de caña           | Fruta de temporada  |   |
| Lunes 9  | Martes 10  | Miércoles 11                               | Jueves 12   | Viernes 13  |
| Lentejas estofadas con verduras                                    | Sopa minestrone  | Arroz con tomate                           | Verdura de temporada con patata                           | Fusilli con aceite de oliva y grana padano          |
| <b>Ternera kosher</b> asada con puré de patata americana           | <b>Pavo kosher</b> al horno con ensalada de lechuga y nabo       | Tortilla de queso con zanahoria salteada   | <b>Lasanya vegetal</b>                                    | Pescado fresco con guarnición                       |
| Fruta de temporada   | Fruta de temporada   | Yogur natural con azúcar de caña           | Fruta de temporada  | Fruta de temporada                                  |
| Lunes 16   | Martes 17  | Miércoles 18                               | Jueves 19   | Viernes 20  |
| Risotto de champiñones   | Crema de verduras de temporada con picatostes                    | Pasta con frijoles                         | Macarrones al pesto                                       | <b>Menú de navidad</b>                              |
| Calamares a la "andaluza", ensalada de lechuga y zanahoria         | <b>Hamburguesa de ternera kosher</b> con patatas fritas          | Tortilla de patata con lechuga y aceitunas | <b>Pollo kosher</b> al horno con ciruelas                 | <b>"Escudella vegetal" y Canelones de espinacas</b> |
| Fruta de temporada   | Fruta de temporada   | Yogur natural con azúcar de caña           | Fruta de temporada  | <b>Turrone</b>                                      |
| Lunes 23   | Martes 24  | Miércoles 25                               | Jueves 26   | Viernes 27  |
|  |  |  |   |   |
|  |  |  |   |   |
| Lunes 30   | Martes 31  | Miércoles                                  | Jueves  | Viernes   |
|  |  |  |   |   |
|  |  |  |   |   |

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  
 Carne roja: 1 v/ semana

Legumbres: 1-3 v / semana  
 Pescado: 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