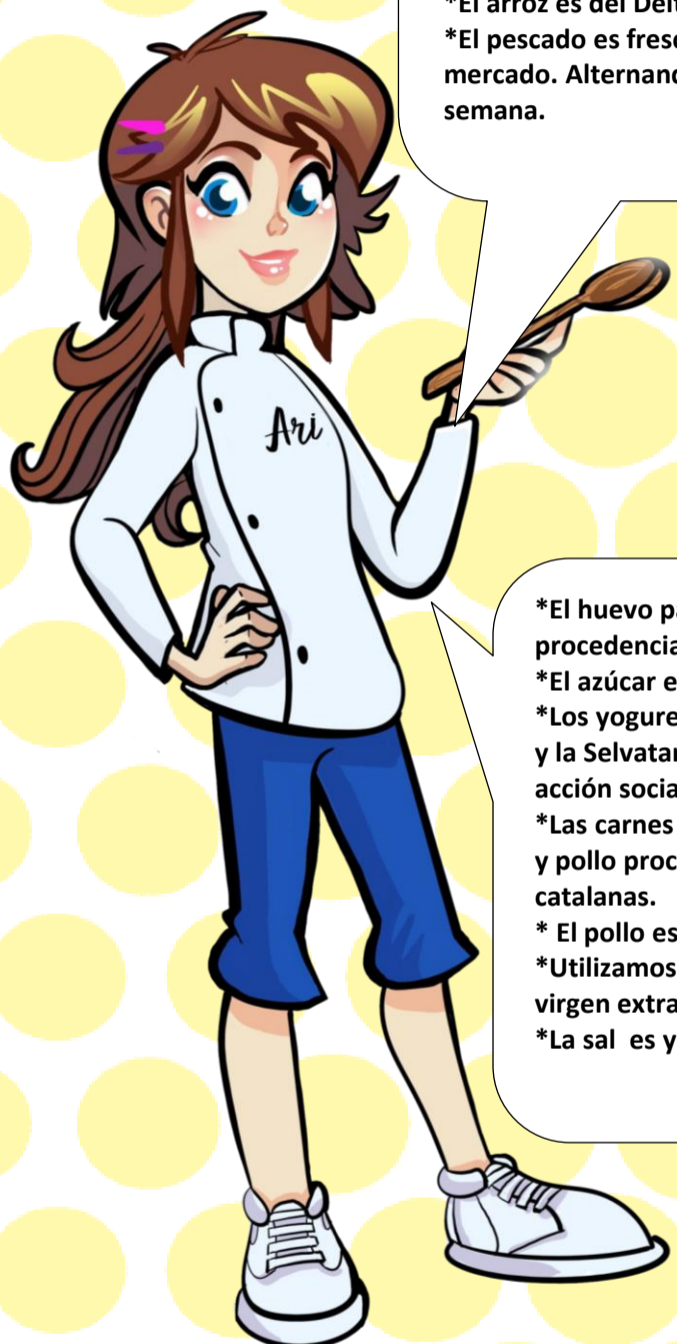


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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.

Sin carne

ESCUELA ITALIANA-DICIEMBRE 2019

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Espaguetis a la napolitana	Sopa vegetal con queso emmental	Crema de verduras de temporada	Risotto de verduras	
Tortilla de champiñones, ensalada de lechuga y semillas de girasol	Hamburguesa vegetal al horno con alubias salteadas	Bacalao al horno con cosu cous	Croquetas de espinacas con tomate y cebolla	DI FESTA
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
Dados de tofu asados con puré de patata americana	Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y nabo	Tortilla de queso con zanahoria salteada	Lasanya vegetal	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	Menú de navidad
Calamares a la "andaluza", ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa vegetal con patatas fritas	Tortilla de patata con lechuga y aceitunas	Croquetas de espinacas con ensalada	"Escudella vegetal" y Canelones de espinacas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Turrone
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

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