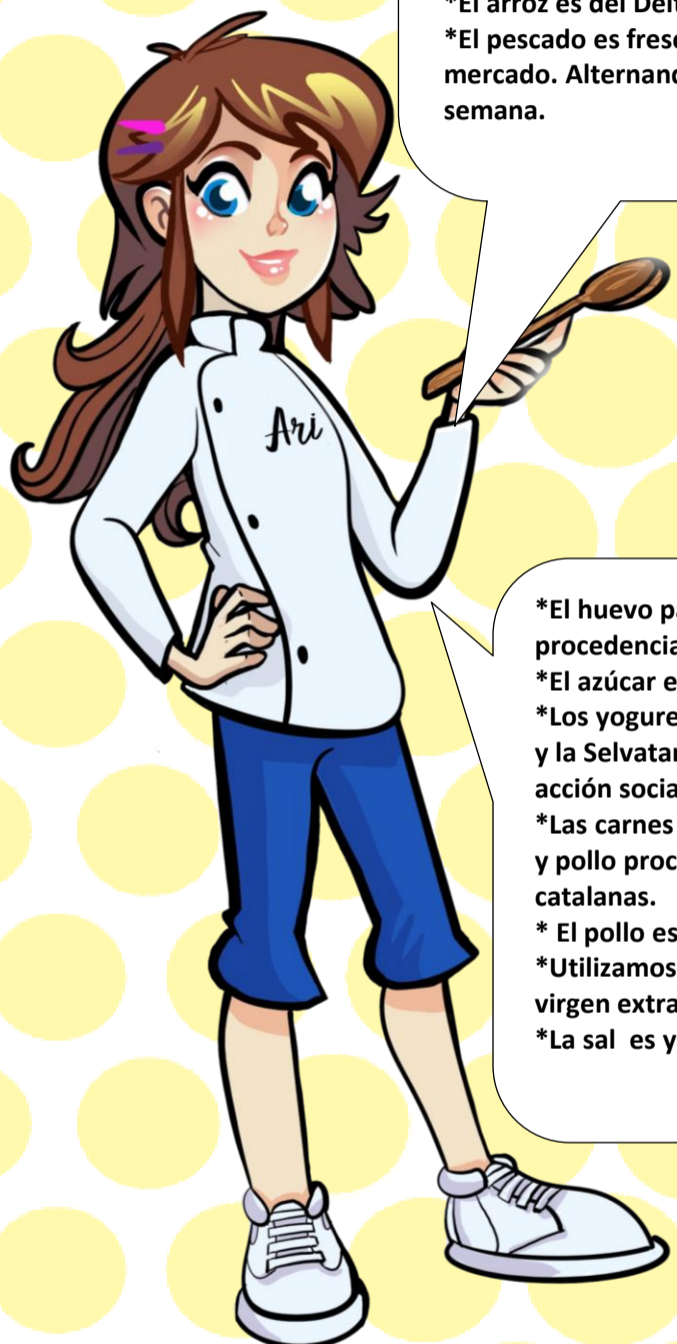




ESCUELA ITALIANA-DICIEMBRE 2019

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 lactosa

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Espaguetis a la napolitana	Sopa de pollo sin queso emmental	Crema de verduras de temporada	Risotto de verduras sin queso	
Tortilla de champiñones, ensalada de lechuga y semillas de girasol	Salchichas al horno con alubias salteadas	Bacalao al horno con cosu cous	Muslos de pollo asados con tomate y cebolla	FESTIVO
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural desoja o fruta	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 sin grana padano
Ternera asada con puré de patata americana sin lactosa	Pavo al horno con ensalada de lechuga y nabo	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Lasaña sin lactosa o pasta a la boloñesa	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural desoja o fruta	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Risotto de champiñones sin queso	Crema de verduras de temporada con picatostes sin lactosa	Pasta con frijoles	Macarrones al pesto sin queso	Menú de navidad
Calamares a la "andaluza", ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa de ternera con patatas fritas a parte	Tortilla de patata con lechuga y aceitunas	Pollo al horno con ciruelas	"Escudella" y Canelones de carne sin lactosa o pasta a la boloñesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural desoja o fruta	Fruta de temporada	Turrone sin lactosa
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