

nei nostri menu...:

- *La frutta è di coltura biologica variata, stagionale, di prossimità e ecologica.
- *Le verdure sono fresche, stagionali, di prossimità e ecologica.
- *I legumi sono di coltura biologica.
- *La pasta è di origine italiana.
- *Il riso viene dal Delta.
- *Il pesce è fresco, segue l'offerta di mercato e si somministra 1 o 2 volte alla settimana.

- *L'uovo pastorizzato è di origine ecologica.
- *Lo zucchero è di canna integrale.
- *Gli iogurt sono prodotti da La Fageda o da La Selvatina (Aziende di azione sociale).
- *Lae carni di maiale e di manzo provengono da allevamenti catalani.
- *La carne di pollo è di origine ecologica.
- *Usiamo olio d'oliva extra vergine.



Lunedì 2	Martedì 3	Mercoledì 4	Giovedì 5	Venerdì 6
Spaghetti alla napoletana	Zuppa di cipolla con formaggio emmental	Crema di verdure di stagione	Risotto con verdure	
Frittata ai champignon, insalata di lattuga e semi di girasole	Salsiccia al forno con fagioli saltati	Baccalà al forno con cus-cus	Coscette di pollo arrosto con pomodori e cipolla	DI FESTA
Frutta di stagione	Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	
Lunedì 9	Martedì 10	Mercoledì 11	Giovedì 12	Venerdì 13
Lenticchie stufate con verdure	Minestrone	Riso al pomodoro	Verdure di stagione e patate lesse	Fusilli all'olio d'oliva e grana padano
Arrosto di vitella, puré di patata americana	Bastoncini di tacchino al forno, insalata di lattuga rapa	Frittata di formaggio, carote saltate in padella	Lasagne al ragù	Pesce fresco con contorno
Frutta di stagione	Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Lunedì 16	Martedì 17	Mercoledì 18	Giovedì 19	Venerdì 20
Risotto con champignon	Crema di verdure di stagione con crostini	Pasta e fagioli	Maccheroni al pesto	Menù di Natale
Calamari alla "andaluza", insalata di lattuga e carote	Hamburguer di vitella e patatine fritte	Frittata di patate, insalata di lattuga e olive	Pollo al forno con prugne	"Escudella" Cannelloni di carne
Frutta di stagione	Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Torrone
Lunedì 23	Martedì 24	Mercoledì 25	Giovedì 26	Venerdì 27
Lunedì 30	Martedì 31	Mercoledì	Giovedì	Venerdì

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Come
pianifichiamo il
tuo cibo?**

verdure:
ad ogni pasto
 Carne bianca:
1-3 volte a settimana

Cereali, pasta, riso:
ad ogni pasto
 Carne rossa:
1 volta / settimana

legumi:
1-3 volte / settimana
 Pesce:
1-2 volte a settimana

uova:
1-2 volte a settimana
 Prodotti lattiero-caseari:
1 volta / settimana

Olio d'oliva:
ad ogni pasto
 Frutta fresca:
4-5 volte / settimana