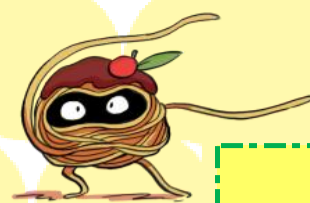
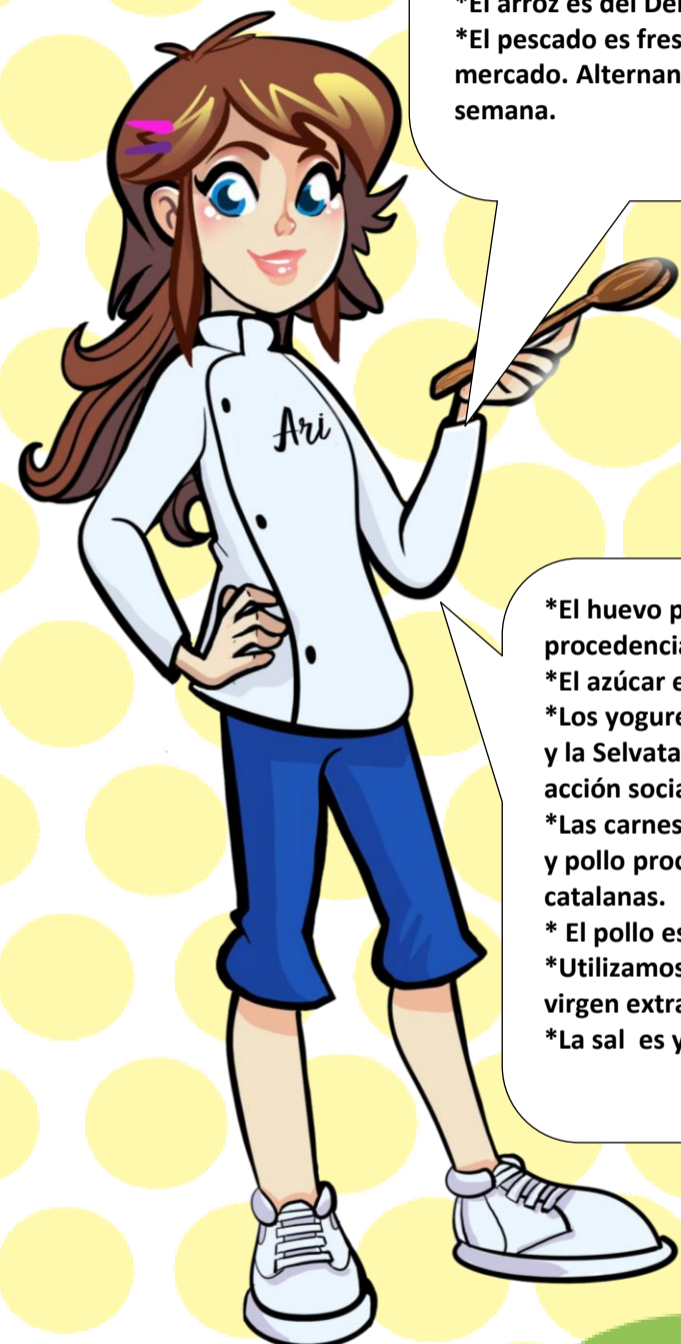


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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 lactosa

ESCUELA ITALIANA-FEBRERO 2020

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Macarrones al pesto rojo	Garbanzos estofados	Crema de calabaza y zanahoria	Fusilli con aceite de oliva y grana padano	Risotto de champiñones sin lactosa
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Calamares a la "andaluza" con lechuga y nabo	Albóndigas guisadas con cus cus integral	Pollo a la cazadora con aceitunas	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja o fruta	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Sopa con caldo vegetal y pistones	Arroz con tomate	Verdura de temporada al vapor con patata	Espaguetis a la norma	Lentejas estofadas con quinoa
Fricandó de ternera con puré de patata	Tortilla de calçots con lechuga y pipas de calabaza	Lasaña de carne sin lactosa o pasta a la boloñesa	Estofado de pavo con zanahoria salteada	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja o fruta	Fruta de temporada	Helado sin lactosa
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
SEMANA BLANCA				
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
"Escudella"	Alubias blancas estofadas	JORNADA GASTRONÓMICA REGIONAL	Penne al pesto sin lactosa	Ensalada de tomate sin queso fresco
"Carn d'olla"	"Fingers" de pollo macerados al curri con lechuga y aceitunas	Risotto de alcachofas sin lactosa Bacalao a la vicentina Macedonia de frutas	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Espaguetis con verduras al wok, pollo y salsa de soja
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Como planificamos tu comida?

- Verduras crudas/cocidas: en cada comida
- Cereales, pasta, arroz: en cada comida
- Legumbres: 1-3 v / semana
- Huevos: 1-2 v / semana
- Carne blanca: 1-3 v / semana
- Carne roja: 1 v / semana
- Pescado: 1-2 v / semana
- Lacteos: 1 v / semana
- Aceite de oliva : en cada comida
- Fruta fresca: 4-5 v / semana

ARCASA