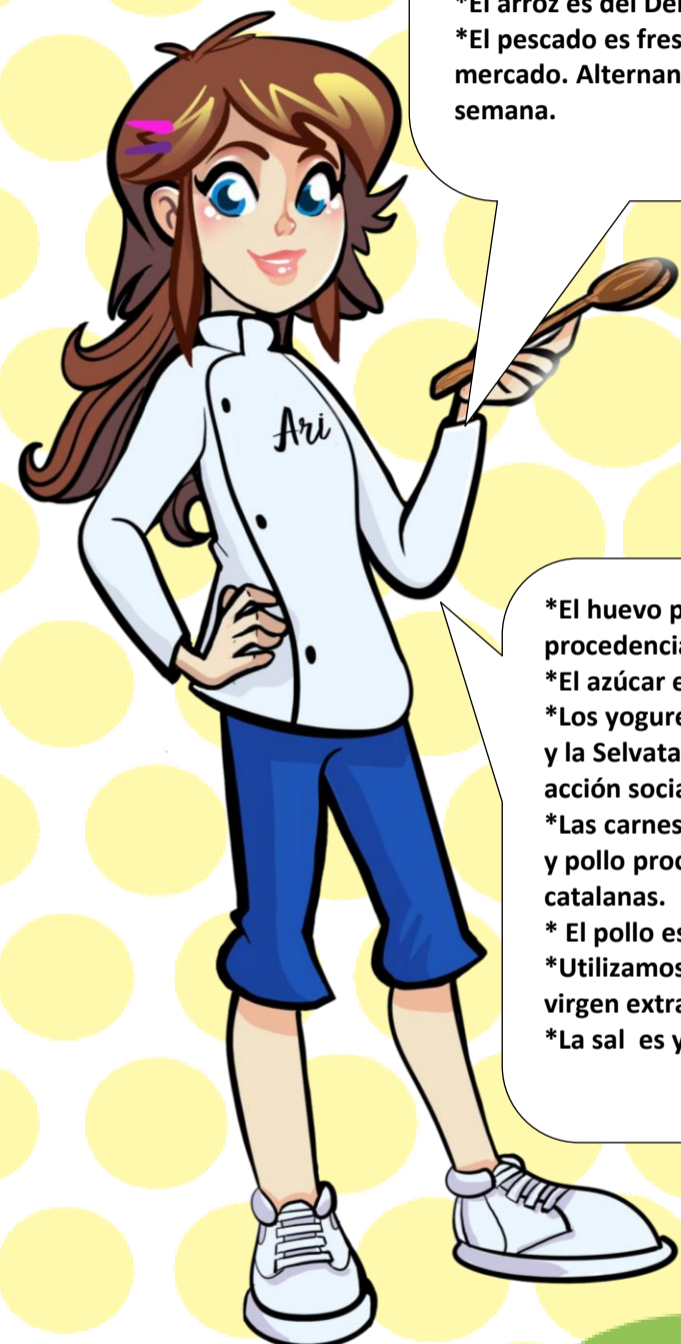


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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 pescado

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**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

Aceite de oliva :
en cada comida

Carne blanca:
1-3 v / semana

Carne roja:
1 v / semana

Pescado:
1-2 v / semana

Lacteos:
1 v / semana

Fruta fresca:
4-5 v / semana

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
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Pavo a la "andaluza" con lechuga y nabo	Albóndigas guisadas con cus cus integral	Pollo a la cazadora con aceitunas	Hamburguesa vegetal con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	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	Estofado de pavo con zanahoria salteada	Croquetas de espinacas con guarnición (sin trazas de pescado)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Helado
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	Ensalada de tomate con queso fresco
"Carn d'olla"	"Fingers" de pollo macerados al curri con lechuga y aceitunas	Risotto de alcachofas Hamburguesa vegetal Macedonia de frutas	Tortilla de queso 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

ARCASA