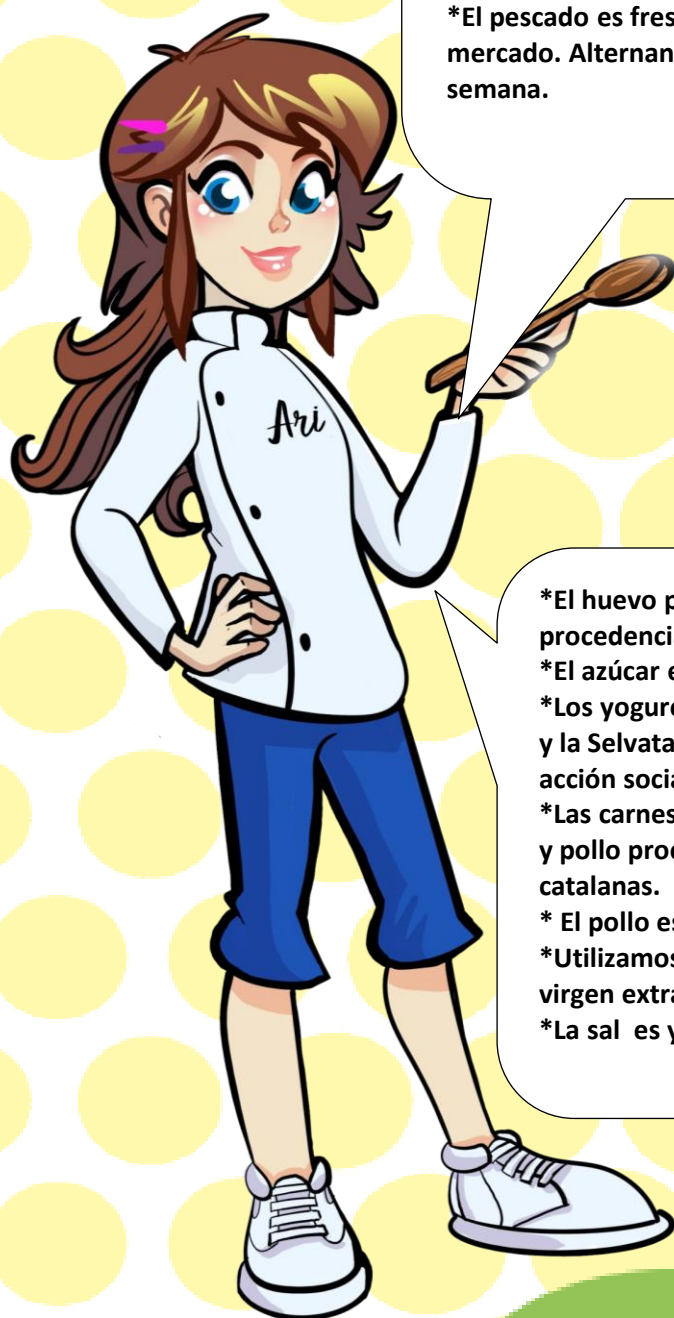




# ESCUELA ITALIANA- DICIEMBRE 2020

## Als nostres 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.

Derivacions

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

**Como  
planificamos  
tu comida?**

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Espaguetis con aceite de oliva y queso Grana Padano	Ensalada caprese	Macarrones con tomate	Verduras de temporada
	Tortilla de calabacín con pimientos salteados	"Arroz a la cazuela" sin costillas de cerdo	Merluza con guarnición	Muslos de pollo kosher al horno con limón y ensalada de lechuga y pepino
	logurt natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
FESTIVO	FESTIVO	Espirales all' amatriciana (sin carne)	Risotto al funghi sin queso	Espaguetis a la norma
		Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslos de pollo kosher al horno con ensalada de lechuga y tomate	Merluza con guarnición
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Arroz con tomate	Verduras de temporada con patata	Tallarines con champiñones	Lentejas estofadas sin carne	Espirales al pesto
Tortilla de patata, ensalada de lechuga y queso fresco	Pizza con queso	Hamburguesa vegetal a la plancha con ensalada mixta	Filete de pavo frito kosher con ensalada de lechuga y tomate	Merluza con guarnición
Fruta de temporada	logurt natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 21	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
Verduras de temporada con patata	Sopa de caldo de navidad vegetal			
Salchichas de pollo kosher con ensalada mixta	Pollo kosher a la catalana			
Fruta de temporada	Turrone			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2

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