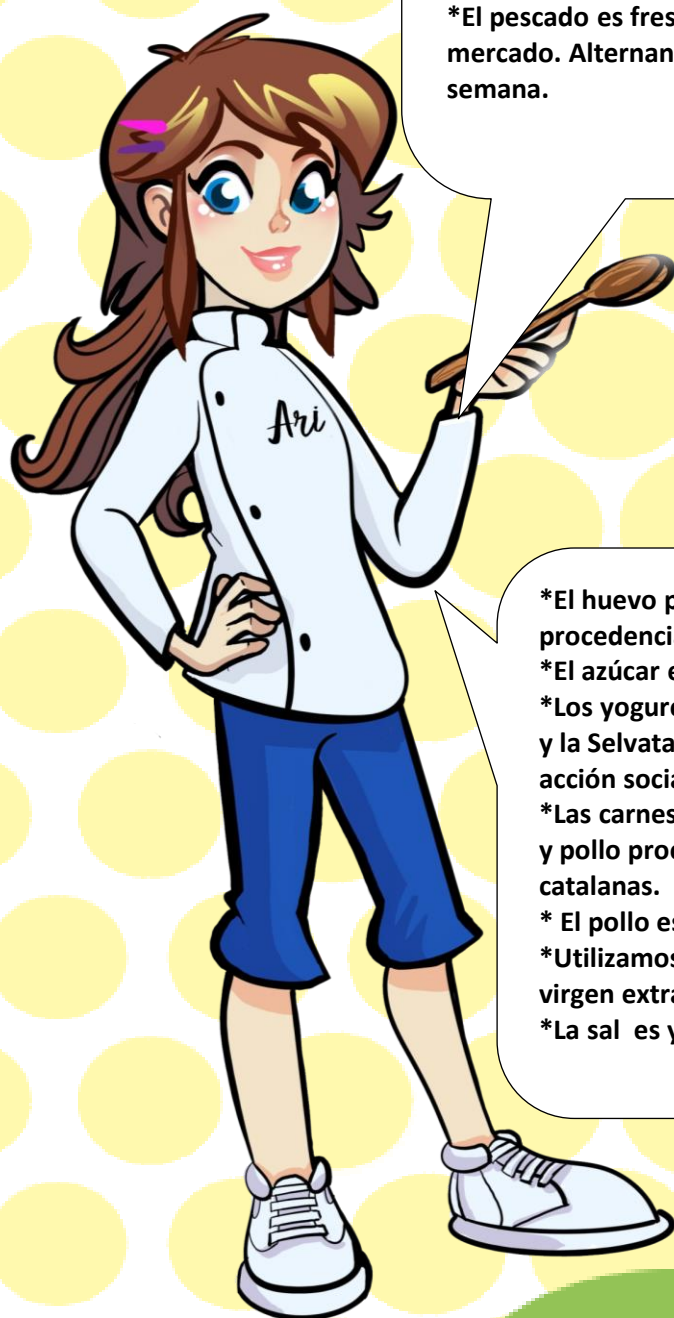




ESCUELA ITALIANA- DICIEMBRE 2020

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.

Sin pescado

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 a la napolitana	Verduras de temporada
	Tortilla de calabacín con pimientos salteados	"Arroz a la cazuela" con costillas de cerdo	Tortilla francesa con guarnición	Muslos de pollo 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	Risotto al funghi	Espaguetis a la norma
		Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslos de pollo ecológico al horno con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa 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	Espirales al pesto
Tortilla de patata, ensalada de lechuga y queso fresco	Pizza con jamón cocido	Lomo a la plancha con ensalada mixta	Filete de pavo frito con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa 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			
Butifarra al horno con ensalada mixta	Pollo a la catalana			
logurt natural con azúcar de caña	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

Carneroja: 1 v/ semana

Pescado: 1-2 v/semana

Lacteos: 1 v / semana

Fruta fresca: 4-5 v/ semana