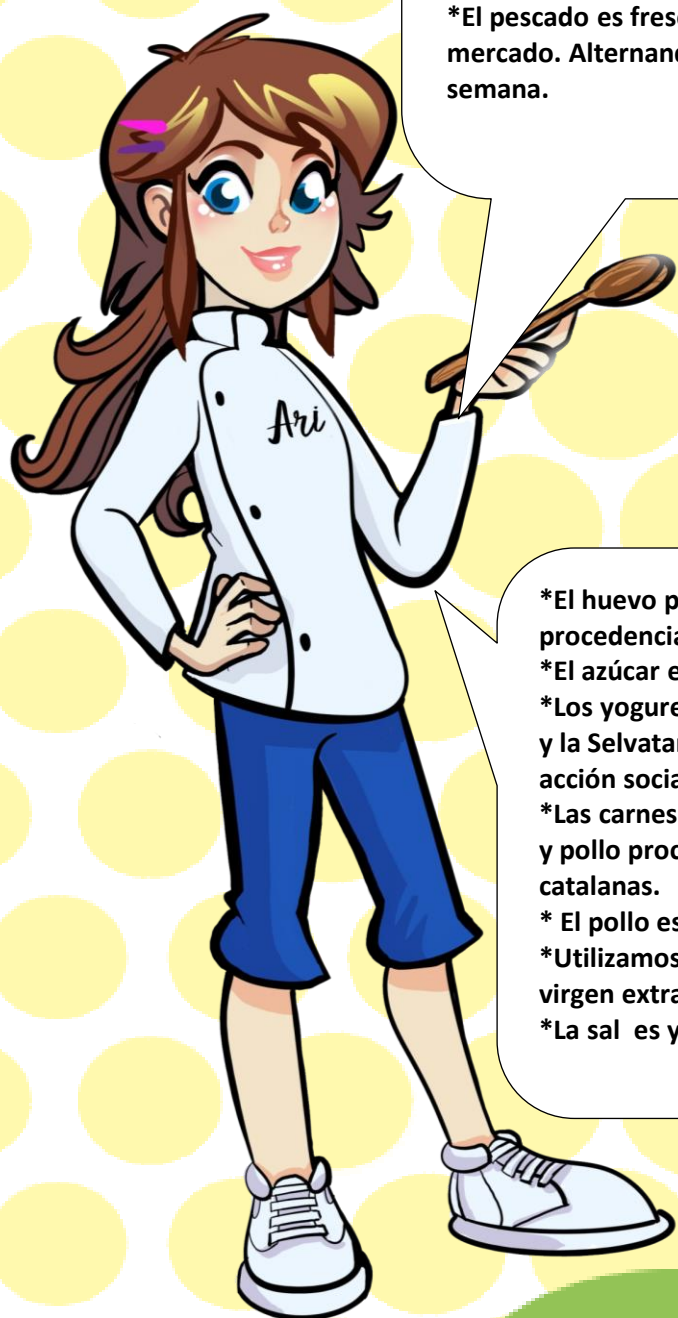




# ESCUELA ITALIANA- DICIEMBRE 2020

## 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 huevo

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

**Como  
planificamos  
tu comida?**

Verduras  
crudas/cocidas:  
en cada comida  
 Carne blanca:  
1-3 v / semana

Cereales, pasta,  
arroz:  
en cada comida  
 Carne roja:  
1 v/ semana

Legumbres:  
1-3 v / semana  
 Pescado:  
1-2 v/semana

Huevos:  
1-2 v / semana  
 Lacteos:  
1 v / semana

Aceite de oliva :  
en cada comida  
 Fruta fresca:  
4-5 v/ semana

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Pasta sin huevo con aceite de oliva y queso Grana Padano	Ensalada caprese	Pasta sin huevo con tomate	Verduras de temporada
	Pavo a la plancha con pimientos salteados	"Arroz a la cazuela" con costillas de cerdo	Pescado fresco 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	Pasta sin huevo all' amatriciana	Risotto al funghi	Pasta sin huevo a la norma
		Pescado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslos de pollo ecológico al horno con ensalada de lechuga y tomate	Pescado fresco 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	Pasta sin huevo con champiñones	Lentejas estofadas	Pasta sin huevo al pesto
Pescado a la plancha ensalada de lechuga y queso fresco	Pizza con jamón cocido sin huevo	Lomo a la plancha con ensalada mixta	Filete de pavo frito con ensalada de lechuga y tomate	Pescado fresco 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 con pasta sin huevo			
Butifarra al horno con ensalada mixta	Pollo a la catalana			
logurt natural con azúcar de caña	Turrónes sin huevo			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2