

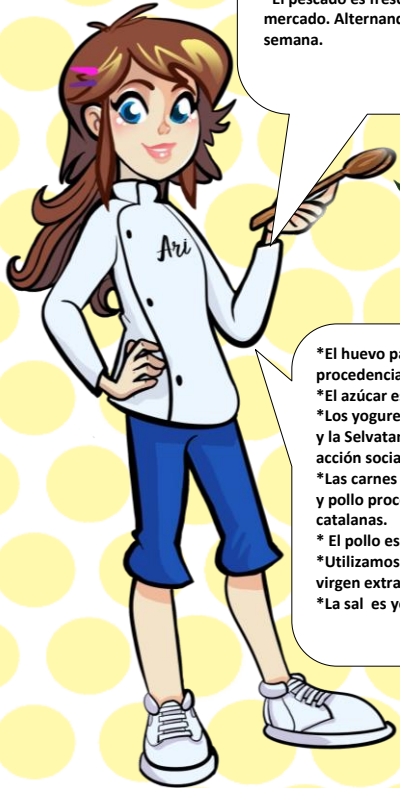
Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# SIN HABAS NI GUISANTES-MARZO 2021

## En 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.

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Tallarines al pesto	Verdura de temporada con patata	Espirales con brócoli	Arroz pilaf con parmesano	Hummus de garbanzos
Hamburguesa vegetal a la plancha con ensalada	Garbanzos a la catalana	Pollo al horno con ensalada mixta	Pescado fresco con ensalada mixta	Parmigiana di melanzane
Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Verdura de temporada con patata	Risotto con champiñones	Crema de alubias con zanahoria, apio y perejil	Sopa minestrone sin guisantes	Fusilli con grana padano y aceite de oliva
Lentejas estofadas con quinoa	Pollo al horno con ensalada mixta	Pizza margarita	"Fricandó" de ternera a la jardinera	Pescado fresco con ensalada mixta
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Arroz con tomate	Sopa vegetal y fideos	Verdura de temporada con patata	Penne con crema de calabacín	Crema de calabacín con picatostes
Pavo al horno con ensalada mixta	Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Escalopa de cerdo con ensalada mixta	Pescado fresco con guarnición	Pollo al forno con ensalada mixta
Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Verdura de temporada con patata	Espaguetis con salsa de tomate	Verdura de temporada con patata	Crema de verduras de temporada	Ensalada de arroz
Estofado de ternera con verduras	Pollo al horno con ensalada mixta	Lasaña de carne	Garbanzos a la boloñesa con tomate y carne picada	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
<b>VACACIONES</b>				

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

ARCASA