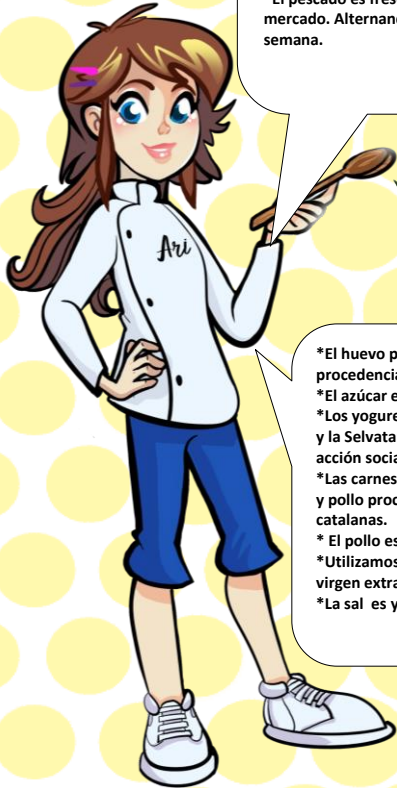




# SIN LACTOSA NI PROTEINA LECHE DE VACA-MARZO 2021

## 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 sin 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 sin queso
Yogur de soja	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 sin lactosa	Crema de alubias con zanahoria, apio y perejil	Sopa minestrone	Fusilli sin grana padano y aceite de oliva
Lentejas estofadas con quinoa	Pollo al horno con ensalada mixta	Pizza margarita sin lactosa	"Fricandó" de ternera a la jardinera	Pescado fresco con ensalada mixta
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	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 sin lactosa	Crema de guisantes 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 horno con ensalada mixta
Fruta de temporada	Yogur de soja	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 sin lactosa	Garbanzos a la boloñesa con tomate y carne picada sin lactosa	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	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



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