

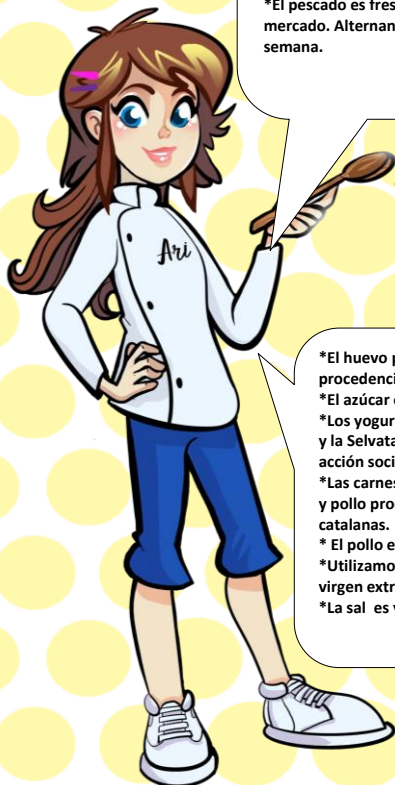
Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCUELA ITALIANA SIN GLUTEN-ABRIL 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.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Como
planificamos
tu comida?**

Verduras
crudas/cocidas:
en cada comida

Cereales, pasta,
arroz:
en cada comida

Llegumbres:
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

Peiscado:
1-2 v /semana

Lacteos:
1 v / semana

Fruta fresca:
4-5 v/ semana

VACACIONES

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves 1 | Viernes 2 |
|--|--|---|--|---|
| VACACIONES | | | | |
| Lunes 5 | Martes 6 | Miércoles 7 | Jueves 8 | Viernes 9 |
| VACACIONES | Pasta sin gluten con brócoli | Ensalada caprese (tomate y mozzarella) | Arroz pilaf con parmesano | Crema de calabaza sin picatostes |
| | Pollo al horno con ensalada mixta | Pasta sin gluten: Lasaña de carne | Pescado fresco con ensalada mixta | Wok de verduras con tiras de pollo eco y pasta sin gluten |
| | Yogur natural con azúcar de caña | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Lunes 12 | Martes 13 | Miércoles 14 | Jueves 15 | Viernes 16 |
| Ensalada de brotes tiernos, tomate cherry y atún | Risotto con champiñones | Crema de alubias con zanahoria, apio y perejil | Sopa minestrone | Pasta sin gluten con grana padano y aceite de oliva |
| Lentejas estofadas con quinoa | Pollo al horno con verduras | Pizza sin gluten margarita | "Fricandó" de ternera a la jardinera | Pescado fresco con verduras al horno |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur natural con azúcar de caña | Fruta de temporada |
| Lunes 19 | Martes 20 | Miércoles 21 | Jueves 22 | Viernes 23 |
| Pasta sin gluten con calabacín | Judías verdes con patatas aliñadas con aceite de oliva extra virgen | Pasta sin gluten con salsa de tomate fresco y parmesano | Sopa vegetal con pasta sin gluten | Crema de guisantes sin picatostes |
| Pavo al horno con guarnición | Albóndigas sin gluten en salsa de tomate | Scaloppine sin gluten y verduras al horno | Pescado fresco con guarnición | Pollo al horno con verduras al horno |
| Fruta de temporada | Yogur natural con azúcar de caña | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Lunes 26 | Martes 27 | Miércoles 28 | Jueves 29 | Viernes 30 |
| Verdura de temporada con patata | Pasta sin gluten con salsa de tomate fresco | Pasta sin gluten: Lasaña de verduras | Crema de verduras de temporada | Ensalada de arroz |
| Estofado de ternera con verduritas | Hamburguesa de quinoa y lentejas sin gluten (o quinoa y verduras) con guarnición de ensalada mixta | Pollo eco al horno con guarnición | Falafel de garbanzos sin gluten con ensalada de pasta sin gluten | Pescado fresco con guarnición |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur natural con azúcar de caña | Fruta de temporada |

ARCASA