

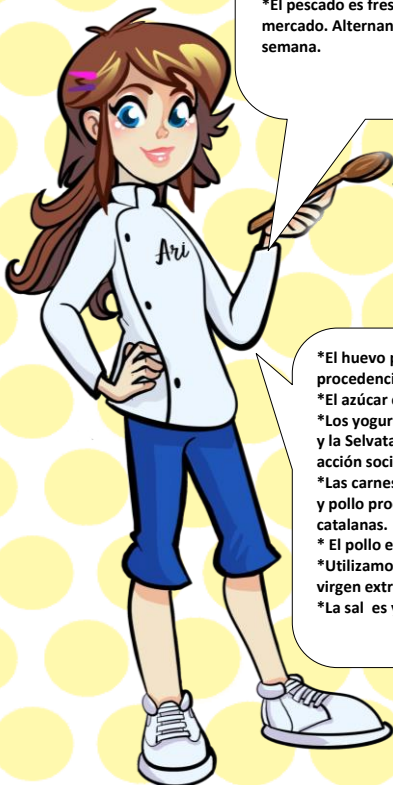
Fem, creïemur el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCUELA ITALIANA SIN LACTOSA NI PLVC NI FRUCTOSA-ABRIL 2022

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

Carneroja:
1 v/ semana

Llegumbres:
1-3 v / semana

Peiscado:
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	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
VACACIONES				
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
VACACIONES	Espirales con parmesano	Ensalada de lechuga, mozzarella y nueces	Arroz pilaf con parmesano	Puré de patata sin leche
	Pollo al horno con lechuga	Pavo a la plancha con patatas	Pescado fresco con lechuga	Espaguetis con tiras de pollo eco : sin verduras
	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Ensalada de brotes tiernos y nueces	Arroz con orégano	Puré de patata sin leche	Ensalada de lechuga, mozzarella y nueces	Fusilli con grana padano y aceite de oliva
Lentejas estofadas con quinoa	Pollo al horno con lechuga	Pizza sin tomate con trocitos de pavo y parmesano	"Fricando" de ternera a la jardinera sin tomate ni verduras con dados de patata	Pescado fresco con lechuga
Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Penne con grana padano	Ensalada de lechuga y nueces	Espaguetis con parmesano	Puré de patata sin leche	Ensalada de lechuga y nueces
Pavo al horno con lechuga	Albóndigas sin tomate con patatas	Scaloppine con lechuga	Pescado fresco con lechuga	Pollo al horno con patatas
Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Ensalada de lechuga y nueces	Espaguetis con parmesano	Puré de patata sin leche	Ensalada de lechuga y nueces	Arroz con orégano
Estofado de ternera sin verduras ni tomate con patata	Hamburguesa de quinoa y lentejas (o quinoa sin verduras con aceite) con guarnición de lechuga	Pollo eco al horno con lechuga	Falafel de garbanzos con cuscús integral	Pescado fresco con lechuga
Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial

ARCASA