

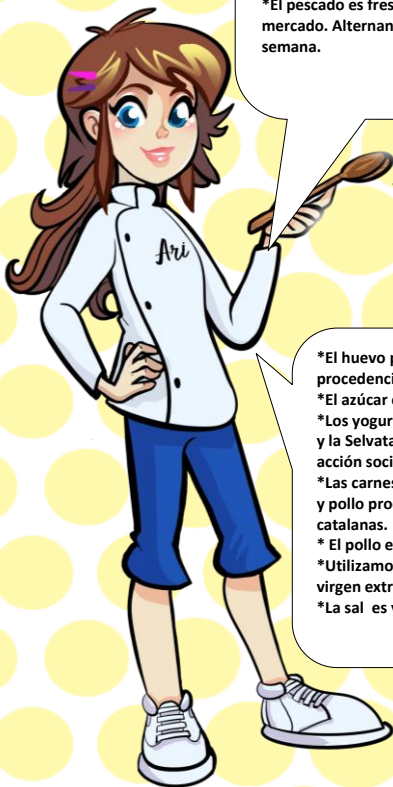
Fam, creámonos el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCUELA ITALIANA OVOLACTOVEGETARIANA-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

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

Pescado:  
1-2 v / semana

Lacteos:  
1 v / semana

Fruta fresca:  
4-5 v/ semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
<b>VACACIONES</b>				
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
<b>VACACIONES</b>	Espirales con brócoli	Ensalada caprese (tomate y mozzarella)	Arroz pilaf con parmesano	Crema de calabaza con picatostes
	Hamburguesa vegetal con ensalada mixta	Lasaña de verduras y dados de tofu	Croquetas de espinacas con ensalada mixta	Wok de verduras con dados de tofu y espaguetis
	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 <b>sin atún</b>	<b>Verdura de temporada con patata</b>	Crema de alubias con zanahoria, apio y perejil	Sopa minestrone	<b>Ensalada mixta</b>
Lentejas estofadas con quinoa	Risotto con champiñones y <b>dados de tofu</b>	Pizza margarita	<b>Hamburguesa vegetal a la plancha con ensalada mixta</b>	<b>Fusilli con grana padano, dados de tofu y aceite de oliva</b>
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
<b>Crema de verduras de temporada</b>	Judías verdes con patatas aliñadas con aceite de oliva extra virgen	Espaguetis con salsa de tomate fresco y parmesano	Sopa vegetal con fideos	Crema de guisantes con picatostes
Penne con calabacín <b>con dados de tofu</b>	<b>Hamburguesa vegetal a la plancha con salsa de tomate</b>	<b>Croquetas de espinacas</b> y verduras al horno	<b>Hamburguesa vegetal</b> con guarnición	<b>Garbanzos con verduritas</b>
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	Espaguetis con salsa de tomate fresco	<b>Verdura de temporada con patata</b>	Crema de verduras de temporada	Ensalada de arroz
<b>Croquetas de espinacas con ensalada mixta</b>	Hamburguesa de quinoa y lentejas (o quinoa y verduras) con guarnición de ensalada mixta	<b>Lasaña de verduras y dados de tofu</b>	Falafel de garbanzos con ensalada de cuscús integral	<b>Lentejas con tomate</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada

**ARCASA**