

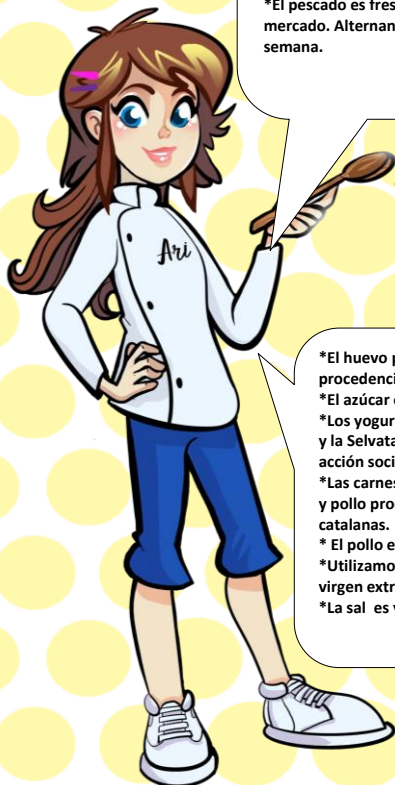
Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCUELA ITALIANA SIN CARNE-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

Carneroja:
1 v/ semana

Llegumbres:
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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
VACACIONES				
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
VACACIONES	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	Pescado fresco 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 y atún	Verdura de temporada con patata	Crema de alubias con zanahoria, apio y perejil	Sopa minestrone	Fusilli con grana padano y aceite de oliva
Lentejas estofadas con quinoa	Risotto con champiñones y dados de tofu	Pizza margarita	Hamburguesa vegetal a la plancha con ensalada mixta	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
Crema de verduras de temporada	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 con dados de tofu	Hamburguesa vegetal a la plancha con salsa de tomate	Croquetas de espinacas y verduras al horno	Hamburguesa vegetal con guarnición	Pescado 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	Espaguetis con salsa de tomate fresco	Verdura de temporada con patata	Crema de verduras de temporada	Ensalada de arroz
Pescado a la plancha con ensalada mixta	Hamburguesa de quinoa y lentejas (o quinoa y verduras) con guarnición de ensalada mixta	Lasaña de verduras y dados de tofu	Falafel de garbanzos con ensalada de cuscús integral	Pescado fresco con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada

ARCASA