

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



CUELA ITALIANA OVOLACTOVEGETARIANA-JUNIO 20

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



- *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



| Lunes | Martes 1 | Miércoles 2 | Jueves 3 | Viernes 4 |
|--|--|--|---|--|
| | Verdura y patata aliñada con aceite de oliva | | Sopa minestrone | Verdura y patata aliñada con aceite de oliva |
| | Risotto con champiñones y dados de tofu | FESTIVO | Hamburguesa vegetal a la planxa con legucha y olivas | Fusilli con grana padano y dados de tofu y aceite de oliva |
| | Fruta de temporada | | Yogur natural con azúcar de caña | Fruta de temporada |
| Lunes 7 | Martes 8 | Miércoles 9 | Jueves 10 | Viernes 11 |
| Crema de verduras de temporada | Alubias blancas estofadas | Pasta a los 4 quesos | Verdura y patata aliñada con aceite de oliva | Sopa vegetal con fideos |
| Pasta con calabacín y gambas y dados de tofu | Estofado de tofu con zanahorias baby | Hamburguesa vegetal a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | Orecchiette con brócoli y dados de tofu | Garbanzos salteados con tomate |
| Fruta de temporada | Yogur | Fruta de temporada | Yogur natural con azúcar de caña | Fruta de temporada |
| Lunes 14 | Martes 15 | Miércoles 16 | Jueves 17 | Viernes 18 |
| Verdura y patata aliñada con aceite de oliva | Crema de guisantes | Sopa vegetal con fideos | Judías verdes con patatas aliñadas con aceite de oliva extra virgen | Verdura y patata aliñada con aceite de oliva |
| Penne con sofrito de calabacín y dados de tofu | Pizza margarita | Tofu a la plancha con guarnición | Garbanzos salteados con tomate | Lentejas estofadas |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur natural con azúcar de caña | Fruta de temporada |
| Lunes 21 | Martes 22 | Miércoles 23 | Jueves 24 | Viernes 25 |
| Verdura y patata aliñada con aceite de oliva | Ensalada de brotes tiernos, tomate cherry y atún | Sopa vegetal con fideos | | Crema de calabaza |
| Fusilli con champiñones con dados de tofu | Lentejas estofadas con quinoa | Garbanzos salteados con tomate | FESTIVO | Hamburguesa vegetal al horno con verduras al horno |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Fruta de temporada |
| Lunes 28 | Martes 29 | Miércoles 30 | Jueves | Viernes |
| Verdura de temporada con patata | Verdura y patata aliñada con aceite de oliva | Lasaña de verduras | | |
| Estofado de tofu con verduritas | Risotto con verduras con dados de tofu | Hamburguesa vegetal al horno con guarnición | | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Helado | | |

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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



Carneroja: 1 v / semana



Peiscado: 1-2 v / semana



Lacteos: 1 v / semana



Fruta fresca: 4-5 v / semana

ARCASA