



ESCUELA ITALIANA SIN CARNE-JUNIO 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



- *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.

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

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT 00658

**Como
anificamos
u comida?**

Verduras crudas/cocidas: en cada comida
Carne blanca: 1-3 v / semana

Cereales, pasta, arroz: en cada comida
Lentejas: 1 v / semana

Legumbres: 1-3 v / semana
Pescado: 1-2 v / semana

Huevos: 1-2 v / semana
Lacteos: 1 v / semana

Aceite de oliva: en cada comida
Embutidos: 4-5 v / semana

ARCASA