

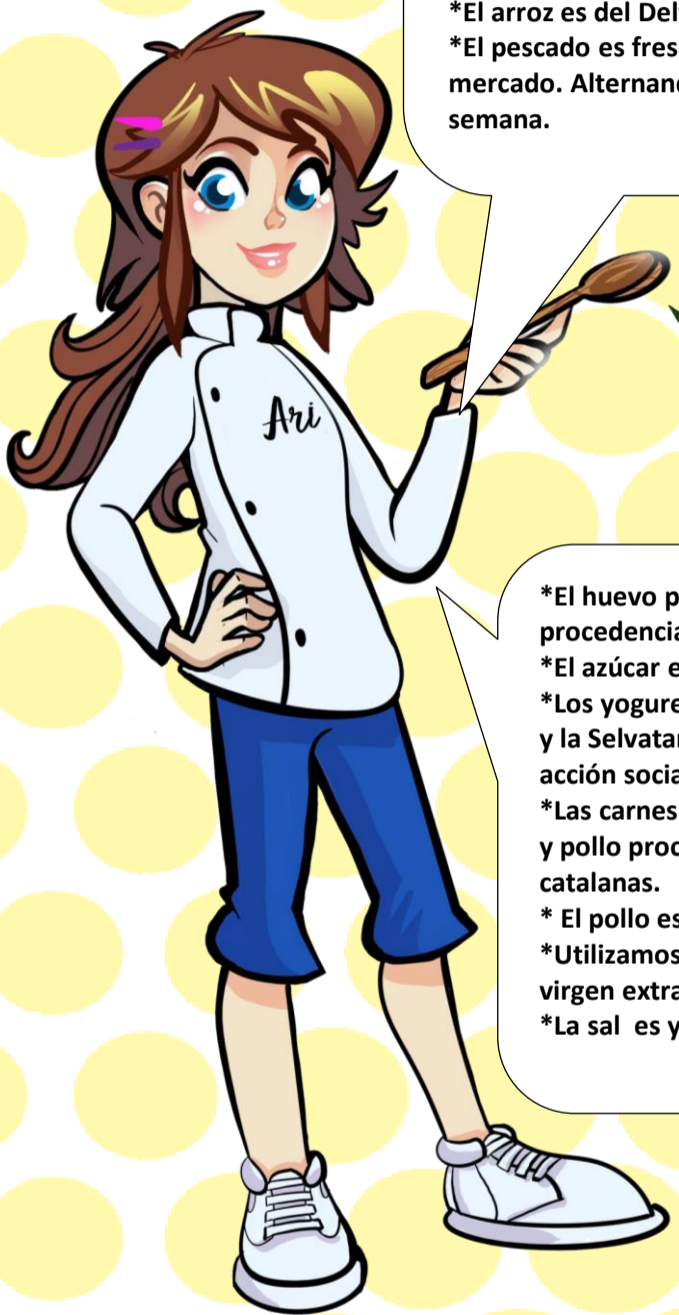


ESCUELA ITALIANA SIN CERDO-JUNIO 2021

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 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.

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Risotto con champiñones		Sopa minestrone	Fusilli con grana padano y aceite de oliva
	Pollo eco al horno con verduras	FESTIVO	"Fricandó" de ternera a la jardinera	Pescado fresco con verduras al horno
	Fruta de temporada		Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Pasta con calabacín y gambas	Alubias blancas estofadas	Pasta a los 4 quesos	Orecchiette con brócoli	Sopa vegetal con fideos
Merluza a la napolitana con patatas fritas	Estofado de tofu con zanahorias baby	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Muslo de pollo eco al horno con ensalada mixta	Pescado fresco al horno con limón con cebolla y patata
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
Penne con sofrito de calabacín	Crema de guisantes	Sopa vegetal con fideos	Judías verdes con patatas aliñadas con aceite de oliva extra virgen	Lentejas estofadas
Pavo al horno con guarnición	Pizza margarita	Pescado fresco con guarnición	Albóndigas en salsa de tomate	Pollo eco al horno con verduras al horno
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
Fusilli con champiñones	Ensalada de brotes tiernos, tomate cherry y atún	Sopa vegetal con fideos		Crema de calabaza
Pechuga de pavo guisada con espinacas	Lentejas estofadas con quinoa	Pescado fresco con guarnición	FESTIVO	Pollo 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	Risotto con verduras	Lasaña de verduras		
Estofado de ternera con verduritas	Pescado fresco con guarnición	Pollo eco al horno con guarnición		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado		



Miriam Ubach
 Dietista-Nutricionista
 Núm. Cal CAT00050

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