



# ESCUELA ITALIANA SIN HUEVO-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



\*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
	Risotto con champiñones		Sopa minestrone <b>con pasta sin huevo</b>	<b>Pasta sin huevo</b> con grana padano y aceite de oliva
	Pollo eco al horno con verduras	<b>FESTIVO</b>	"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
<b>Pasta sin huevo</b> con calabacín y gambas	Alubias blancas estofadas	<b>Pasta sin huevo a los 4 quesos: con queso sin huevo</b>	<b>Pasta sin huevo</b> con brócoli	Sopa con <b>pasta sin huevo</b>
Merluza a la napolitana con patatas fritas	Estofado de cerdo 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
<b>Pasta sin huevo</b> con sofrito de calabacín	Crema de guisantes	Sopa vegetal con <b>pasta sin huevo</b>	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: <b>sin huevo</b> 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
<b>Pasta sin huevo</b> con champiñones	Ensalada de brotes tiernos, tomate cherry y atún	Sopa vegetal con <b>pasta sin huevo</b>		Crema de calabaza
Pechuga de pavo guisada con espinacas	Lentejas estofadas con quinoa	Pescado fresco con guarnición	<b>FESTIVO</b>	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: <b>con pasta sin huevo</b>		
Estofado de ternera con verduras	Pescado fresco con guarnición	Pollo eco al horno con guarnición		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Helado: sin huevo</b>		

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
- Peisnado: 1-2 v / semana
- Lacteos: 1 v / semana
- Fruta fresca: 4-5 v / semana

