



ESCUELA ITALIANA SIN LACTOSA NI PLVC NI FRUCTOSA-JUNIO 2021

En nustos 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

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Risotto con nata sin lactosa y parmesano: sin champiñones		Ensalada de lechuga, mozzarella y nueces	Fusilli con grana padano y aceite de oliva
	Pollo eco al horno con lechuga	FESTIVO	Pavo a la plancha con patatas	Pescado fresco al horno con lechuga
	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar		Fresas o mandarina	Chocolate especial
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Pasta con parmesano: sin calabacín ni gambas	Arroz con orégano	Pasta con pesto(rana o butoni)	Orecchiette con brócoli	Puré de patata sin leche
Merluza a la plancha con patatas fritas	Estofado de cerdo sin zanahorias baby ni verduras ni tomate: solo con patatas	Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga	Muslo de pollo eco al horno con lechuga	Pescado fresco al horno con limón y patata: sin cebolla
Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial	Fresas o mandarina	Chocolate especial
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Penne con parmesano	Ensalada de lechuga, mozzarella y nueces	Puré de patata sin leche	Brócoli con patata	Arroz con orégano
Pavo al horno con lechuga	Pizza sin tomate con trocitos de pavo y parmesano	Pescado fresco con lechuga	Albóndigas sin tomate con patatas	Pollo al horno con patatas
Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial	Fresas o mandarina	Chocolate especial
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Fusilli con grana padano sin champiñones ni verduras	Ensalada de lechuga, mozzarella, trocitos de jamón serrano y nueces	Arroz con orégano		Puré de patata sin leche
Pechuga de pavo guisada con lechuga	Pescado a la plancha con patatas	Pescado fresco con lechuga	FESTIVO	Pollo al horno con lechuga
Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Fresas o mandarina		Chocolate especial
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves	Viernes
Ensalada de lechuga, aguacate y nueces	Arroz con parmesano	Pasta con pesto(rana o butoni)		
Estofado de ternera con patatas: sin salsa ni verduras	Pescado fresco con lechuga	Pollo eco al horno con lechuga		
Chocolate especial	Yogur sin lactosa La fageda ni azúcar	Chocolate especial		



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Como planificamos tu comida?

- Verduras crudas/cocidas: en cada comida
- Cereales, pasta, arroz: en cada comida
- Llegumbres: 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