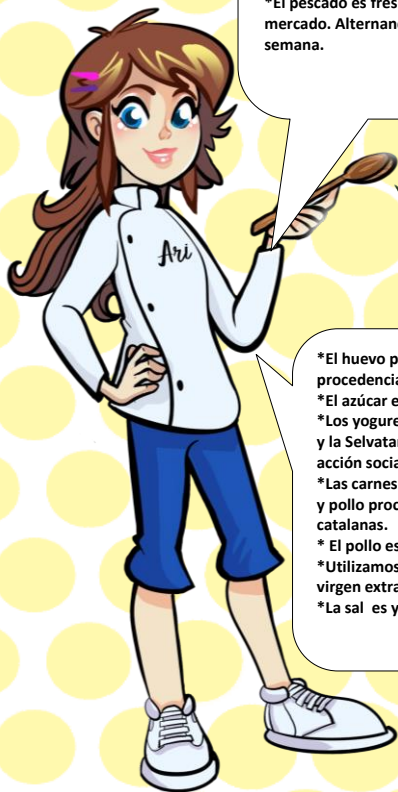


Fem orábulu el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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.

NOVIEMBRE 2021 OVOLACTOVEGETARIANA

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
FESTIVO	Ensalada variada	Tris di verdure	Macarrones con ragù de verduras	Crema de verduras y legumbres
	Lentejas estofadas	Hamburguesa vegetal con ensalada	Estofado de tofu con zanahorias baby	Risotto de calabaza
	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Crema de calabaza con picatostes	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Crema de verduras y legumbres	Orecchiette con brócoli
Wok de verduras con tiras de tofu y espaguetis	Hamburguesa vegetal y ensalada	Pizza margarita	Risotto parmigiana	Tofu empanado al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17 Jornada Napolitana	Jueves 18	Viernes 19
Crema de verduras y legumbres	Sopa minestrone	Spaguetti aglio e olio	Ensalada variada	Fusilli aglio e olio
Penne a la norma	Hamburguesa vegetal a la jardinera	Tofu rebozado alla pizzaiola	Risotto con calabacín	Seitan a la plancha con verduras al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 22	Martes 23 Jornada Catalana	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Crema de verduras y legumbres	"Trinxat de la Cerdanya" (col y patata)	Penne alla sorrentina	Sopa vegetal con fideos	Crema de guisantes con picatostes
Tortiglietti con orégano	Seques estofades	Falafel al horno con verduritas	Hamburguesa vegetal con tomate al horno	Ricotta al olio e origano y guarnición de zanahoria baby
Fruta de temporada	Crema catalana	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 29	Martes 30	Miércoles	Jueves	Viernes
Tris di verdure	Espaguetis alla pomarola			
Estofado de tofu	Nuggets vegetales y ensalada			
Fruta de temporada	Fruta de temporada			

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Como
planificamos
tu comida?**



Verduras
crudas/cocidas:
en cada comida



Carne blanca:
1-3 v / semana



Cereales, pasta,
arroz:
en cada comida



Carneroja:
1 v/ semana



Llegumbres:
1-3 v / semana



Peiscado:
1-2 v / semana



Huevos:
1-2 v / semana



Lacteos:
1 v / semana



Aceite de oliva :
en cada comida



Fruta fresca:
4-5 v/ semana

ARCASA