

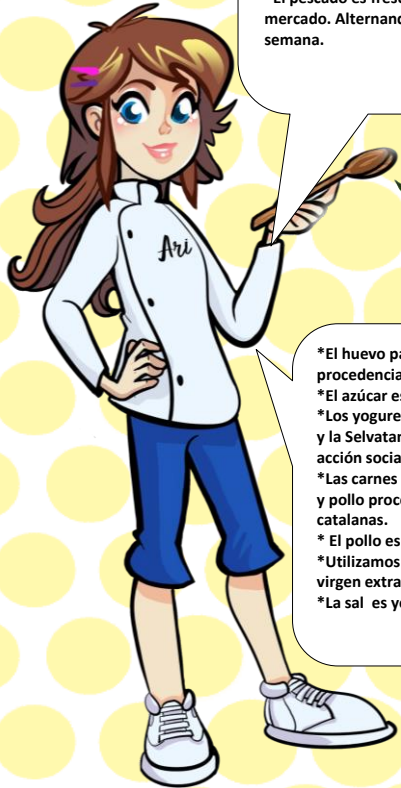
Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



NOVIEMBRE 2021 SENSE LACTOSA

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 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
	Lentejas estofadas	Tris di verdure	Macarrones con ragù de verduras sin lactosa	Risotto de calabaza sin lactosa
FESTIVO	Merluza a la napolitana con ensalada	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Estofado de cerdo con zanahorias baby	Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Crema de calabaza con picatostes sin lactosa	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Risotto parmigiana sin lactosa	Orecchiette con brócoli
Wok de verduras con tiras de pollo y espaguetis	Merluza al horno y ensalada	Pizza con tomate y champiñones	Pescado fresco con patata asada	Pollo empanado al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17 Jornada Napolitana	Jueves 18	Viernes 19
Penne a la norma sin lactosa	Sopa minestrone	Spaguetti aglio e olio	Risotto con calabacín sin lactosa	Fusilli aglio e olio
Guisado de atún y ensalada	Hamburguesa vegetal sin lactosa con ensalada	Scaloppine alla pizzaiola sin lactosa	Pollo alla cacciatora amb patata al forn	Pescado fresco con verduras al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 22	Martes 23 Jornada Catalana	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Tortiglietti all'abruzzese sin lactosa	"Trinxat de la Cerdanya" (col y patata)	Penne alla sorrentina sin lactosa	Sopa vegetal con fideos	Crema de guisantes con picatostes
Merluza al horno con ensalada	Botifarra amb seques	Albóndigas al horno con verduritas	Bacalao con tomate al horno	Pollo al limone y guarnición de zanahoria baby
Fruta de temporada	Crema catalana sense lactosa	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 29	Martes 30	Miércoles	Jueves	Viernes
Tris di verdure	Espaguetis alla pomarola sin lactosa			
Estofado de ternera	Nuggets vegetales y ensalada			
Fruta de temporada	Fruta de temporada			

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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



Pescado:
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