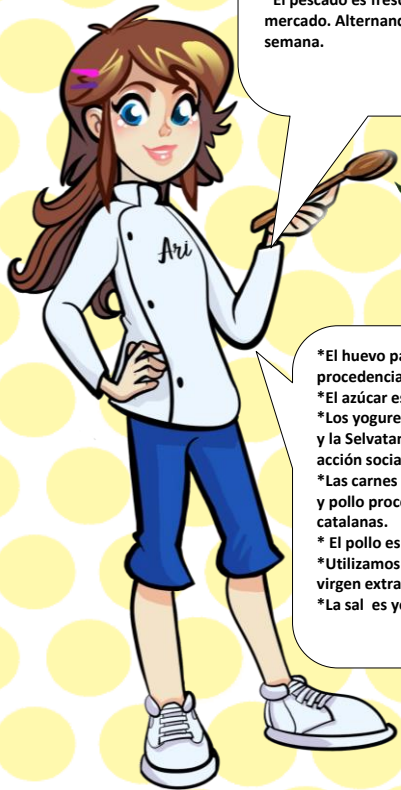


Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



**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 SIN FRUCTOSA

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
	Ensalada de lechuga, espárragos, pepino	Brócoli con patata	Macarrones con berenjena	Risotto de champiñones
<b>FESTIVO</b>	Merluza al horno con patata	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas	Estofado de cerdo en su jugo	Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Yogur	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Crema de brócoli con picatostes	Espinacas con patata al vapor	Crema de coliflor y patata	Risotto de champiñones	Orecchiette con brócoli
Wok con tiras de pollo y espaguetis	Merluza al horno y lechuga	Pizza de champiñones y parmesano	Pescado fresco con patata asada	Pollo empanado al horno con lechuga
Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Yogur	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17 Jornada Napolitana	Jueves 18	Viernes 19
Penne con sofrito de Champiñones	Sopa con fideos sin cebolla ni puerros	Spaguetti aglio e olio	Risotto de champiñones	Fusilli con albahaca
Guisado de atún y lechuga	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas	Carne a la plancha con lechuga	Pollo al horno amb patata al forn	Pescado fresco con lechuga
Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Yogur	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas
Lunes 22	Martes 23 Jornada Catalana	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Tortiglietti con sofrito de berengena	"Trinxat de bròquil"	Penne con berenjena	Sopa con fideos sin cebolla ni puerros	Crema de coliflor sin cebolla
Merluza al horno con lechuga	Botifarra con patata	Albóndigas guisadas en su jugo	Bacalao al horno con lechuga	Pollo al horno con lechuga
Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Yogur	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas
Lunes 29	Martes 30	Miércoles	Jueves	Viernes
Espinacas con patata al vapor	Espaguetis con berenjena			
Estofado de ternera en su jugo	Pollo rebozado con lechuga			
Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas	Naranja, sandía, melón, mandarina o fresas			

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

**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

Carne roja:  
1 v / semana

Pescado:  
1-2 v / semana

Lacteos:  
1 v / semana

Fruta fresca:  
4-5 v/ semana

ARCASA