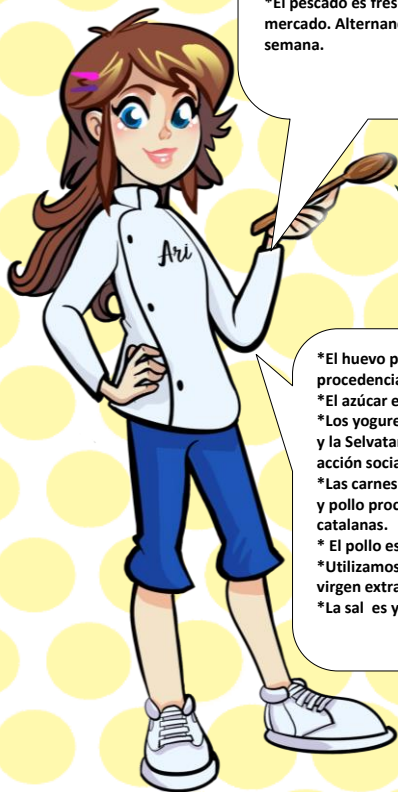


Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



**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 HUEVO

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
	Lentejas estofadas	Tris di verdure	Pasta sin huevo con ragù de verduras	Risotto de calabaza
<b>FESTIVO</b>	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 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	Risotto parmigiana	Pasta sin huevo con brócoli
Wok de verduras con tiras de pollo y Pasta sin huevo	Merluza al horno y ensalada	Pizza margarita	Pescado fresco con patata asada	Pollo empanado sin huevo 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
Pasta sin huevo a la norma	Sopa minestrone	Pasta sin huevo aglio e olio	Risotto con calabacín	Pasta sin huevo aglio e olio
Guisado de atún y ensalada	Hamburguesa de lentejas con ensalada	Scaloppine alla pizzaiola sin huevo	Pollo alla cacciatora amb patata al forn	Pescado fresco 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
Pasta sin huevo all'abruzzese	"Trinxat de la Cerdanya" (col y patata)	Pasta sin huevo alla sorrentina	Sopa vegetal con Pasta sin huevo	Crema de guisantes con picatostes
Merluza al horno con ensalada	Seques estofades	Albóndigas al horno con verduritas	Bacalao con tomate al horno	Pollo al limone y guarnición de zanahoria baby
Fruta de temporada	Crema catalana sin huevo	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 29	Martes 30	Miércoles	Jueves	Viernes
Tris di verdure	Pasta sin huevo alla pomarola			
Estofado de ternera	Pollo rebozado sin huevo 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

Carne roja:  
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**