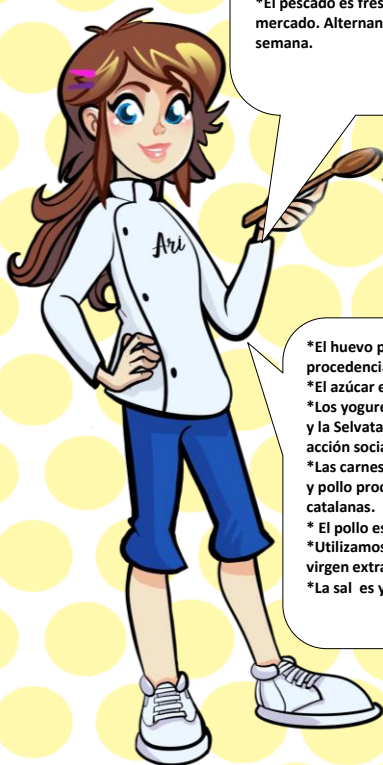


# ALIMENTANDO EMOCIONES



### 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.

# DICIEMBRE 2021 sin carne si pollo eco

Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Risotto con parmesano	Crema de verduras de temporada con pastina	Fusilli con ragú de verduras
		Pescado a la plancha con verduras	Garbanzos guisados con espinacas	Pescado fresco a la naranja con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
		Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
<b>Ponte dell'Immacolata</b>				
			Crema de calabacín con pastina	Sopa minestrone
			Pizza margarita	Filete de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
			Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 13	Martes 14	JORNADA CATALANA	Jueves 16	Viernes 17
Pasta y Alubias blancas	Fusilli con tomate y albahaca	<b>Sopa de Galets (vegetal)</b>	Orecchiette con brócoli	Crema de verduras de temporada con pastina
Hamburguesa vegetal casera con ensalada de lechuga, tomate y olivas	<b>Estofado de legumbres con verduras</b>	<b>Garbanzos con verduras</b>	Revuelto de huevo con tomate y queso grana	Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Torró i neules</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 20	Martes 21	MENU DI NATALE	Jueves 23	Viernes 24
Lentejas estofadas	Tris di verdure	<b>Pasta in brodo (con tortellini) vegetal</b>	<b>Vacanze di Natale</b>	
Merluza a la napolitana con ensalada	Hamburguesa vegetal casera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	<b>Pollo eco rustido al horno</b>		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Pandoro</b>		
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
<b>Vacanze di Natale</b>				

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

**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