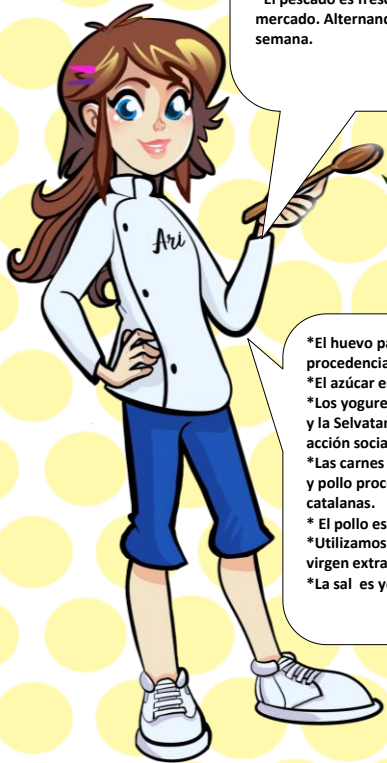


ALIMENTANDO EMOCIONES



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 Ovolactovegetariana

Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Risotto con parmesano	Crema de verduras de temporada con pastina	Fusilli con ragù de verduras
		Hamburguesa vegetal a la plancha con verduras	Garbanzos guisados con espinacas	Revuelto de huevo con tomate y queso grana 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
Ponte dell'Immacolata				
			Crema de calabacín con pastina	Sopa minestrone
			Pizza margarita	Legumbres estofadas
			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	Sopa de Galets (vegetal)	Orecchiette con brócoli	Crema de verduras de temporada con pastina
Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, tomate y olivas	Estofado de legumbres con verduras	Garbanzos con verduras	Revuelto de huevo con tomate y queso grana	Menestra de legumbres
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Torró i neules	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 20	Martes 21	MENU DI NATALE	Jueves 23	Viernes 24
Lentejas estofadas	Tris di verdure	Pasta in brodo (con tortellini) vegetal	Vacanze di Natale	
Revuelto de huevo con tomate y queso grana con ensalada	Hamburguesa vegetal a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Legumbres salteadas		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pandoro		
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Vacanze di Natale				

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

- Legumbres: 1-3 v / semana
- Pescado: 1-2 v / semana

- Huevos: 1-2 v / semana
- Lácteos: 1 v / semana

- Aceite de oliva: en cada comida
- Fruta fresca: 4-5 v / semana

ARCASA