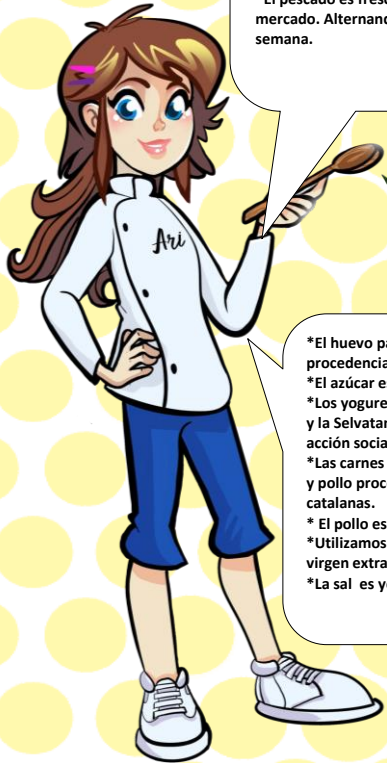


ALIMENTANDO EMOCIONES



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 ajo ni cebolla

Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Risotto con parmesano sin ajo ni cebolla	Crema de verduras de temporada con pastina sin ajo ni cebolla	Fusilli con ragú de verduras sin ajo ni cebolla
		Pechuga de pavo guisada con verduras sin ajo ni cebolla	Garbanzos guisados con espinacas sin ajo ni cebolla	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
Ponte dell'Immacolata				
			Crema de calabacín con pastina sin ajo ni cebolla	Sopa minestrone sin ajo ni cebolla
			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 sin ajo ni cebolla	Fusilli con tomate y albahaca	Sopa de Galets sin ajo ni cebolla	Orecchiette con brócoli	Crema de verduras de temporada con pastina sin ajo ni cebolla
Hamburguesa vegetal sin ajo ni cebolla con ensalada de lechuga, tomate y olivas	Estofado de cerdo con verduritas sin ajo ni cebolla	Carn d'olla sin ajo ni cebolla	Revuelto de huevo con tomate y queso grana	Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
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 sin ajo ni cebolla	Tris di verdure sin ajo ni cebolla	Pasta in brodo (con tortellini) sin ajo ni cebolla	Vacanze di Natale	
Merluza a la napolitana con ensalada	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Pollo rustido al horno sin ajo ni cebolla		
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
- Lacteos: 1 v / semana

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

ARCASA