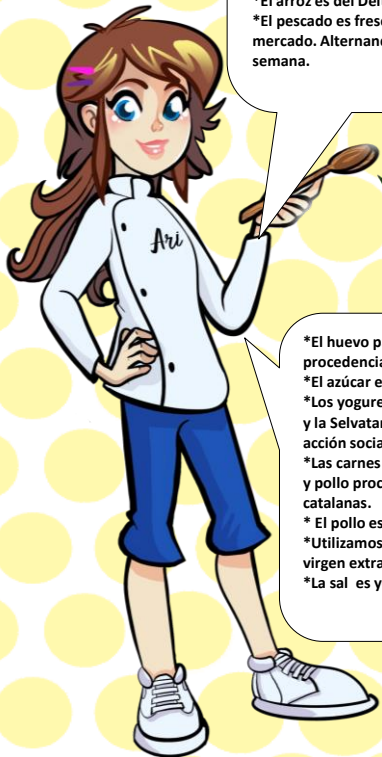


ALIMENTANDO EMOCIONES



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 lactosa ni fructosa

| Lunes | Martes | Miércoles 1 | Jueves 2 | Viernes 3 |
|---|---|--|-------------------------------------|--|
| | | Risotto de champiñones | Crema de coliflor y patata | Fusilli con berenjena |
| | | Pechuga de pavo guisada en su jugo sin cebolla | Pollo a la plancha con ensalada | Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga |
| | | Yogur de soja o fruta | Naranja, sandía, mandarina o fresas | Naranja, sandía, mandarina o fresas |
| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
| Ponte dell'Immacolata | | | | |
| | | | Crema de coliflor y patata | Sopa con fideos sin cebolla ni puerros |
| | | | Pizza margarita sin tomate | Filete de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas |
| | | | Naranja, sandía, mandarina o fresas | Naranja, sandía, mandarina o fresas |
| Lunes 13 | Martes 14 | JORNADA CATALANA | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Pasta con champiñones | Fusilli con berenjena | Sopa de Galets sin cebolla | Orecchiette con brócoli | Crema de coliflor y patata |
| Hamburguesa vegetal casera con ensalada de lechuga, tomate y olivas | Estofado de cerdo en su jugo | Carn d'olla sin verduras | Revuelto de huevo con queso grana | Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas |
| Naranja, sandía, mandarina o fresas | Naranja, sandía, mandarina o fresas | Yogur de soja o fruta | Naranja, sandía, mandarina o fresas | Naranja, sandía, mandarina o fresas |
| Lunes 20 | Martes 21 | MENU DI NATALE | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Penne con berenjena | "Trinxat de bròquil" | Pasta in brodo (con tortellini) sin cebolla | Vacanze di Natale | |
| Merluza a la plancha con ensalada | Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas | Pollo rustido al horno | | |
| Naranja, sandía, mandarina o fresas | Naranja, sandía, mandarina o fresas | Yogur de soja o fruta | | |
| 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
 Carneroja: 1 v / semana

Legumbres: 1-3 v / semana
 Peiscado: 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