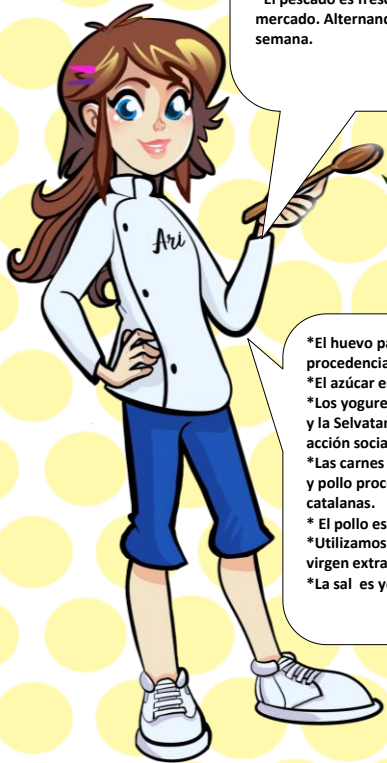


# ALIMENTANDO EMOCIONES



### 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

Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Risotto sin lactosa	Crema de verduras de temporada con pastina	Fusilli con ragú de verduras
		Pechuga de pavo guisada con verduras	Garbanzos guisados con espinacas	Pescado fresco a la naranja con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
		Yogur de soja o fruta	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 sin lactosa	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	Sopa de Galets	Orecchiette con brócoli	Crema de verduras de temporada con pastina
Hamburguesa vegetal casera con ensalada de lechuga, tomate y olivas	Estofado de cerdo con verduritas	Carn d'olla	Revuelto de huevo con tomate sin queso grana	Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Torró i neules sin lactosa	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) sin lactosa	<b>Vacanze di Natale</b>	
Merluza a la napolitana con ensalada	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Pollo rustido al horno		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pandoro sin lactosa		
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
- 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