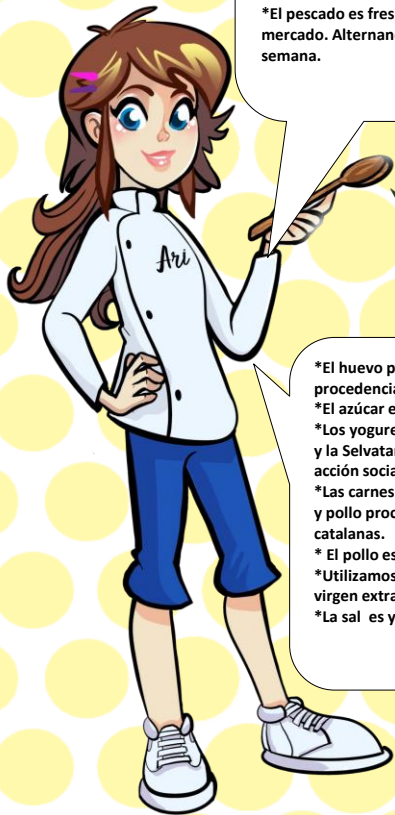


ALIMENTANDO EMOCIONES



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.



SIN GLUTEN-FEBRERO 2022

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Pasta sin gluten al pesto	Tris di verdure	Pasta sin gluten con ragù de verduras	Risotto con tomate
	Jamonicos de pollo al horno con ensalada	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Pizza margarita sin gluten
	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Crema de calabaza sin picatostes	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Risotto parmigiana	Pasta sin gluten con brócoli
Botifarra con ensalada	Pollo empanado sin gluten al horno con ensalada	Revuelto de huevo y queso	Pescado fresco con patata asada	lomo de cerdo al horno con guarnición de zanahoria
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Lentejas estofadas	Pasta sin gluten aglio e olio	Crema de verduras	Risotto con calabacín	Pasta sin gluten con salsa de tomate y albahaca
Hamburguesa de vegetal sin gluten al horno	Estofado de ternera	Lasanya de carne sin gluten	Pollo alla cacciatora amb patata al forn	Pescado fresco con verduras al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Lunes 28	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tris di verdure				
Merluza al horno				
Fruta de temporada				

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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