

ALIMENTANDO EMOCIONES

FEBRERO 2022 SENSE LACTOSA

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.


| Lunes | Martes 1 | Miércoles 2 | Jueves 3 | Viernes 4 |
|--|---|---|---|--|
| | Penne al pesto | Tris di verdure | Macarrones con ragù de verduras sin lactosa | Risotto con tomate sin lactosa |
| | Jamoncitos 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 lactosa |
| | Fruta de temporada | Yogur de soja | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Lunes 7 | Martes 8 | Miércoles 9 | Jueves 10 | Viernes 11 |
| Crema de calabaza con picatostes sin lactosa | Judía verde con patata al vapor | Passato di fagioli | Risotto parmigiana sin lactosa | Orecchiette con brócoli |
| Botifarra con ensalada | Pollo empanado al horno con ensalada | Revuelto de huevo | Pescado fresco con patata asada | lomo de cerdo al horno con guarnición de zanahoria |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur de soja | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Lunes 14 | Martes 15 | Miércoles 16 | Jueves 17 | Viernes 18 |
| Lentejas estofadas | Spaguetti aglio e olio | Crema de verduras | Risotto con calabacín sin lactosa | Fusilli con salsa de tomate y albahaca |
| Hamburguesa de vegetal sin lactosa al horno | Estofado de ternera | Lasanya de carne sin lactosa | Pollo alla cacciatora amb patata al forn | Pescado fresco con verduras al horno |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur de soja | 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 CAT0050


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