

ALIMENTANDO EMOCIONES

febrero 2022 sin cerdo

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	Risotto con tomate
	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
	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 con picatostes	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Risotto parmigiana	Salteado de legumbres
Hamburguesa vegetal con ensalada	Pollo empanado al horno con ensalada	Revuelto de huevo y queso	Pescado fresco con patata asada	Orecchiette con brócoli
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	Spaguetti aglio e olio	Crema de verduras	Risotto con calabacín	Fusilli con salsa de tomate y albahaca
Hamburguesa de vegetal al horno	Estofado de ternera	Lasanya vegetal	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 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