

ALIMENTANDO EMOCIONES



# FEBRERO 2022 SIN FRUTOS SECOS



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

Como planificamos tu comida?

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 sin frutos secos	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Risotto parmigiana	Orecchiette con brócoli
Botifarra con ensalada	Pollo empanado 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	Spaguetti aglio e olio	Crema de verduras	Risotto con calabacín	Fusilli con salsa de tomate y albahaca
Hamburguesa de vegetal sin frutos secos al horno	Estofado de ternera	Lasanya de carne	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				

Verduras crudas/cocidas: en cada comida

Cereales, pasta, arroz: en cada comida

Llegumbres: 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