

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	Miércoles	Jueves	Viernes 1
				Lentejas estofadas con verduras
				Pizza margarita sin gluten
				Fruta de temporada
Lunes 4	Martes 4	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Crema de calabaza sin picatostes	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Pasta sin gluten con brócoli	Risotto parmigiana
Albóndigas a la jardinera	Pollo empanado sin gluten al horno con ensalada	Huevos gratinados con tomate y bechamel con guarnición de ensalada	Estofado de cerdo con verduras	Pescado fresco con patata asada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
SETMANA SANTA				
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22 Sant Jordi
SETMANA SANTA	Lentejas estofadas	Crema de verduras	Pasta sin gluten con salsa de tomate y albahaca	Sopa de letras con caldo de pollo y fideos sin gluten
	Hamburguesa de vegetal sin gluten al horno	Lasanya de carne sin gluten	Pescado fresco con verduras al horno	Libritos de lomo rebosados sin gluten con ensalada
	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Coca de Sant Jordi
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Tris di verdure	Pasta sin gluten al pesto	Crema de verduras con pasta sin gluten	Risotto con tomate	Pasta sin gluten con ragù de verduras
Merluza al horno	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Falafel sin gluten con ensalada	Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada

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
 Carnerja: 1 v/ semana

Legumbres: 1-3 v / semana
 Peiscado: 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