

### 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 lactosa
				Fruta de temporada
Lunes 4	Martes 4	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Crema de calabaza con picatostes sin lactosa	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Orecchiette con brócoli	Risotto parmigiana sin lactosa
Albóndigas a la jardinera	Pollo empanado al horno con ensalada	Huevos gratinados con tomate con guarnición de ensalada	Estofado de cerdo con verduras	Pescado fresco con patata asada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
<b>SETMANA SANTA</b>				
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22 Sant Jordi
<b>SETMANA SANTA</b>	Lentejas estofadas	Crema de verduras	Fusilli con salsa de tomate y albahaca	Sopa de letras con caldo de pollo y fideos
	Pollo rebozado con ensalada	Lasanya de carne sin lactosa	Pescado fresco con verduras al horno	Libritos de lomo rebozados con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Coca de Sant Jordi sin lactosa
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Tris di verdure	Penne al pesto	Crema de verduras con pastina	Risotto con tomate sin lactosa	Macarrones con ragù de verduras sin lactosa
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 lactosa con ensalada	Pescado fresco al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050



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