

ALIMENTANDO EMOCIONES



ABRIL 2022 SIN CARNE NI PROCESADOS

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
				Fruta de temporada
Lunes 4	Martes 4	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Crema de calabaza con picatostes	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Salteado de legumbres	Risotto parmigiana
Ricotta al olio e origano y guarnición de zanahoria baby	Pescado empanado al horno con ensalada	Huevos gratinados con tomate y bechamel con guarnición de ensalada	Orecchiette con brócoli	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	Crema de verduras	Crema de verduras	Fusilli aglio e olio	Sopa de letras con caldo vegetal y fideos
	Lentejas estofadas	Lasanya vegetal casera	Pescado fresco con verduras al horno	Tofu rebozado con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Coca de Sant Jordi
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Tris di verdure	Crema de verduras y legumbres	Tris di verdure	Risotto con tomate	Macarrones con ragù de verduras
Merluza al horno	Penne al pesto	Hamburguesa de lentejas con ensalada	Ricotta al olio e origano 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
Carneroga: 1 v/ semana

Legumbres: 1-3 v / semana
Pescado: 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

ARCASA