

ALIMENTANDO EMOCIONES



Abril 2022 SIN FRUTOS SECOS



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 sin frutos secos	Judía verde con patata al vapor	Passato di fagioli	Orecchiette con brócoli	Risotto parmigiana
Albóndigas a la jardinera	Pollo empanado 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	Fusilli con salsa de tomate y albahaca	Sopa de letras con caldo de pollo y fideos
	Pollo rebozado con ensalada	Lasanya de carne sin frutos secos	Pescado fresco con verduras al horno	Libritos de lomo rebozados con ensalada
	Fruta de temporada	Yogur natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Coca de Sant Jordis in frutos secos
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Tris di verdure	Penne al pesto	Crema de verduras con pastina	Risotto con tomate	Macarrones 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 frutos secos 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

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

Peiscado: 1-2 v / semana

Lacteos: 1 v / semana

Fruta fresca: 4-5 v / semana

ARCASA