

ALIMENTANDO EMOCIONES

Abril 2022 SIN PESCADO

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	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	Hamburguesa de ternera 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 aglio e olio	Sopa de letras con caldo de pollo y fideos
	Croquetas de espinacas con ensalada	Lasanya de carne	Ricotta al olio e origano y guarnición de verduras	Libritos de lomo rebozados 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	Penne al pesto	Crema de verduras con pastina	Risotto con tomate	Macarrones con ragù de verduras
Hamburguesa vegetal con ensalada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada	Crema de verduras con pastina	Falafel con ensalada	Pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Crema de verduras con pastina	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