

ALIMENTANDO EMOCIONES



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.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Como planificamos tu comida?

ESCUELA ITALIANA-ABRIL 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes 1
				Lentejas estofadas con verduras
				Pizza margarita
				Fruta de temporada
Lunes 4	Martes 5	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	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
	Croquetas de espinacas con ensalada	Lasanya de carne	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
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 con patatas fritas	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Falafel 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



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



Pescado: 1-2 v / semana



Lacteos: 1 v / semana



Fruta fresca: 4-5 v / semana

ARCASA