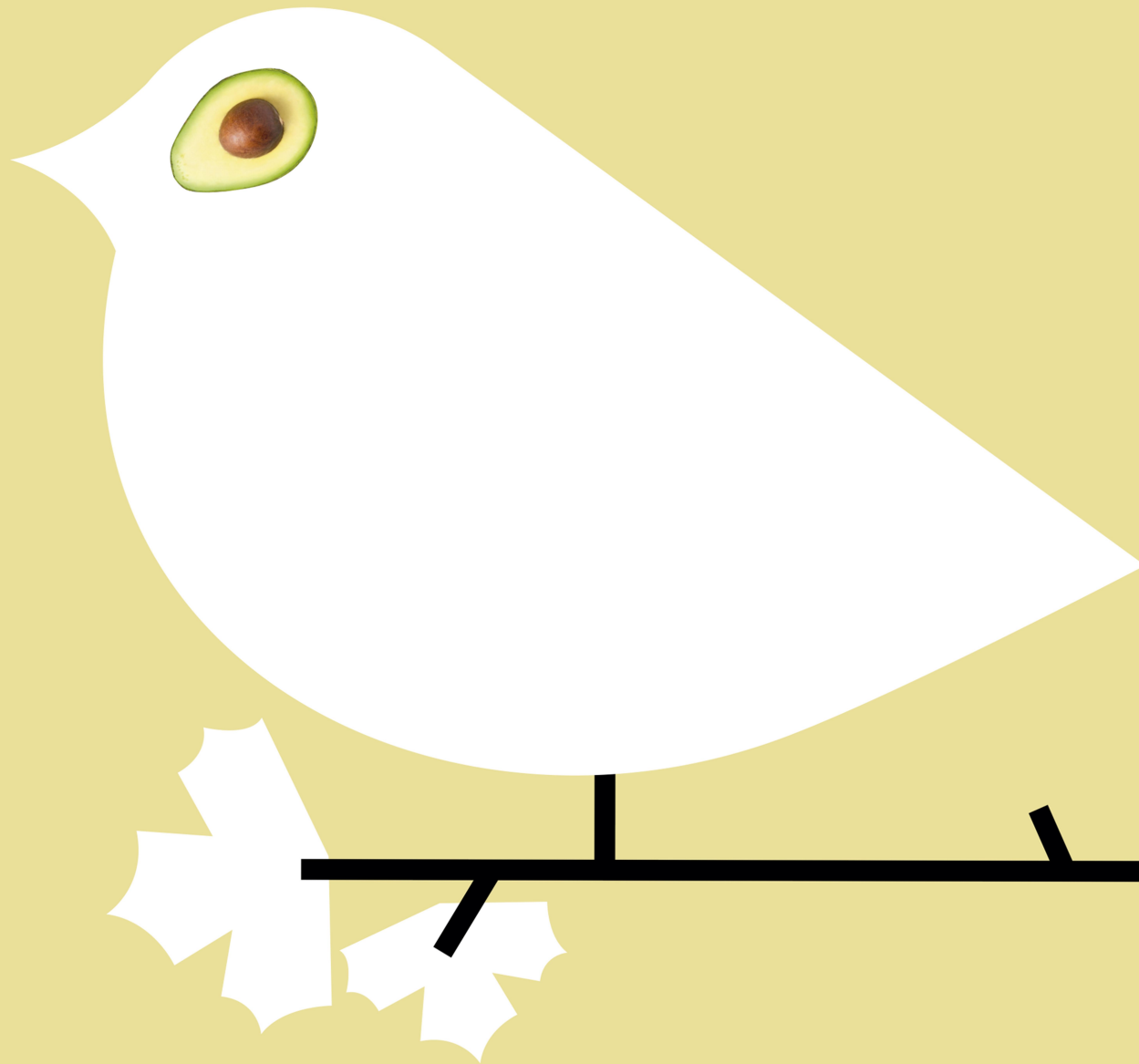


# Tardor 2019



Rosa Matoses Palacios  
Dietista-Nutricionista  
Nº colegiado CV0189

	<p><b>Ensalada de poma i api</b> Ensalada de manzana y apio</p> <p><b>Llenties amb mill</b> Lentejas con mijo</p> <p><b>Bunyols de bacallà</b> Buñuelos de bacalao</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Bròquil a l'allet+brotxeta pollastre+lacti Brócoli al ajillo+brocheta de pollo+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de ceba tendra i remolatxa</b> Ensalada de cebolla tierna y remolacha</p> <p><b>Espirals amb bolonyesa vegetal</b> Espirales con boloníesa vegetal</p> <p><b>Trita carabasseta</b> Tortilla calabacín</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Peix al forn amb amanida+fruita Pesado al horno con ensalada+fruta</p>	<p><b>Ensalada de tomata</b> Ensalada de tomate</p> <p><b>Crema coliflor</b> Crema coliflor</p> <p><b>Peix blau fresc amb creïlles al forn</b> Pescado fresco azul con patatas al horno</p> <p><b>logurt artesà amb sucre integral</b> Yogur artesano con azúcar integral</p> <p>Tortetes dacsa amb farcit vegetal+fruita Tortitas maíz rellenas de verduras+fruta</p>	<p><b>Ensalada de cogombre i poma</b> Ensalada de pepino y manzana</p> <p><b>Musclos amb llima i llorer</b> Mejillones con limón y laurel</p> <p><b>Arròs al forn</b> Arroz al horno</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Remenat d'ou amb carabasseta+lacti Revuelto de huevo con calabacín+fruta+lácteo</p>	
<p>SOPAR / cena</p>	<p><b>Amanida de tomata i ceba tendra</b> Ensalada de tomate y cebolla tierna</p> <p><b>Crema de llenties rojes amb carabassa</b> Crema de lentejas rojas con calabaza</p> <p><b>Gallineta arrebossada</b> Cabracho rebosado</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Verdures planxa+titot+fruita Verduras plancha+pavo+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carlota i panses</b> Ensalada de zanahoria y aceitunas</p> <p><b>Arròs integral amb tomata</b> Arroz integral con tomate</p> <p><b>Ous amb beixamel</b> Huevos con bechamel</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Guisat de pèsols, carlota, ceba i lluç+fruita Guisado de guisantes, zanahoria, cebolla y merluza+fruta</p>	<p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Ensalada de poma y remolatxa</b> Ensalada de manzana y remolacha</p> <p><b>Macarrons integrals amb bolets</b> Macarrones integrales con setas</p> <p><b>Lluç al forn amb salsa verda</b> Merluza al horno en salsa verde</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Carabasseta farcida+fruita Calabacines rellenos+fruta</p>	<p><b>Ensalada d'ou i tomata</b> Ensalada de huevo y tomate</p> <p><b>Bullit de tardor</b> Hervido de otoño</p> <p><b>Pollastre amb pera</b> Pollo con pera</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Croquetes de cigrons+amanida+lacti Croquetas de garbanzos+ensalada+lácteo</p>
<p>SOPAR / cena</p>	<p><b>Ensalada de ceba tendra i panses</b> Ensalada de cebolla tierna y pasas</p> <p><b>Tallarins amb saltat de carabasseta</b> Tallarines con salteado de calabacín</p> <p><b>Trita de cavalla</b> Tortilla de caballa</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Sopa d'arròs, carabassa i cigrons+lacti Sopa de arroz, calabaza y garbanzos+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de poma i api</b> Ensalada de manzana y apio</p> <p><b>Potatge de cigrons i bledes</b> Potaje de garbanzos con acelgas</p> <p><b>Ventresca de bacallà amb samfaina</b> Ventresca de bacalao con pisto</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Albergínies farcides bolonyesa vegetal+fruita Berenjenas rellenas boloníesa vegetal+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carlota i ceba</b> Ensalada de zanahoria y cebolla</p> <p><b>Crema de brécol</b> Crema con brócoli</p> <p><b>Vedella amb pèsols i carlota</b> Ternera con guisantes y zanahoria</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Cuscus amb saltat vegetal+lacti Cuscus con salteado de verduras+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de lombarda i olives verdes</b> Ensalada de lombarda y aceitunas verdes</p> <p><b>Sopa de gallina i cigrons</b> Sopa gallina y garbanzos</p> <p><b>Peix blau fresc en tempura</b> Pescado azul fresco en tempura</p> <p><b>logurt d'ovella artesà</b> Yogur de oveja artesano</p> <p>Titot amb salsa de carabassa+fruita Pavo con salsa de calabaza+fruta</p>	<p><b>Ensalada amb ruca i carlota</b> Ensalada con rúcula y carlota</p> <p><b>Pa amb tomata i formatge fresc</b> Pan con tomate y queso fresco</p> <p><b>Paella amb conill i caragols</b> Paella con conejo y caracoles</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Trita de xampinyons+fruita Tortilla de champiñones+fruta</p>
<p>SOPAR / cena</p>	<p><b>Amanida amb fruits secs</b> Ensalada con frutos secos</p> <p><b>Fideuà de verdures i bolets</b> Fideuà de verduras y setas</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Pollastre amb verdures al forn+lacti Pollo con verduras al horno+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de ceba tendra i remolatxa</b> Ensalada de cebolla tierna y remolacha</p> <p><b>Olleta de fesols i carabassa</b> Olla de alubias y calabaza</p> <p><b>Trita d'albergínia</b> Tortilla de berenjena</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Crema coliflor+peix al forn+fruita Crema coliflor+pescado al horno+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carabassa i lombarda</b> Ensalada de calabaza y lombarda</p> <p><b>Sopa del putxero</b> Sopa del puchero</p> <p><b>Putxero amb cigrons i pilota</b> Puchero con garbanzos y pilota</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Bullit verdures de tardor+fruita Hervido verduras de otoño+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carlota i ceba</b> Ensalada de zanahoria y cebolla</p> <p><b>Amanida valenciana</b> Ensalada valenciana</p> <p><b>Arròs negre</b> Arroz negro</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Ous farcits d'humus+lacti Huevos rellenos de hummus+lácteo</p>	<p><b>Amanida de poma i remolatxa</b> Ensalada de manzana y remolacha</p> <p><b>Crema de pèsols i carabassí</b> Crema de guisantes y calabacín</p> <p><b>Peix blau fresc arrebossat</b> Pescado azul fresco rebosado</p> <p><b>logurt artesà amb sucre integral</b> Yogur artesano con azúcar integral</p> <p>Creps farcits verdures+formatge+fruita Creps rellenos verduras+queso+fruta</p>
<p>SOPAR / cena</p>	<p><b>Ensalada de poma i olives</b> Ensalada de manzana y aceitunas verdes</p> <p><b>Llenties amb napicol</b> Lentejas con napicol</p> <p><b>Lluç amb carlota i all</b> Merluza con zanahoria y ajo</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Sandvitx integral vegetal+fruita Sandwich integral vegetal+fruta</p>	<p><b>Ensalada d'espínacs i panses</b> Ensalada de espinacas y pasas</p> <p><b>Espaguetis carbonara vegetal</b> Espirales carbonara vegetal</p> <p><b>Trita de porro i ceba</b> Tortilla de puerros i cellolla</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Crema carlota+peix gratinat+lacti Crema zanahoria+pescado gratinado+lácteo</p>	<p><b>Amanida completa</b> Ensalada completa</p> <p><b>Arròs amb bacallà i fesols</b> Arroz con bacalao y alubias</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Xulletes titot amb carabasseta planxa+fruita Chuletas pavo+calabacín a la plancha+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carabassa i lombarda</b> Ensalada de calabaza y lombarda</p> <p><b>Sopa de vedella i col</b> Sopa de ternera y col</p> <p><b>Peix blau al forn amb trinxat de coliflor</b> Pescado azul fresco al horno con coliflor</p> <p><b>logurt d'ovella artesà</b> Yogur de oveja artesano</p> <p>Pizza casolona integral amb verdures+fruita Pizza casera integral con verduras+fruta</p>	<p><b>FESTIU</b></p>

<p>SOPAR / cena</p>	<p><b>Ensalada de ruca i carabassa ratllada</b> Ensalada de rúcula y calabaza rallada</p> <p><b>Tallarins amb saltat de xampinyons</b> Tallarines con salteado de champiñones</p> <p><b>Truita de bacallà desalat</b> Tortilla de bacalao</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Xulletes de titot+bròquil+lacti Chuletas de pavo+brócoli+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de tomata i olives verdes</b> Ensalada de tomate y aceitunas verdes</p> <p><b>Cigrons amb cardets</b> Garbanzos con cardos</p> <p><b>Lluç gratinat</b> Merluza gratinada</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Amanida+aletes de pollastre+fruita Ensalada+alitas de pollo+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carlota i ceba</b> Ensalada de carlota y cebolla</p> <p><b>Crema de pèsols i carabassa</b> Crema de guisantes y calabaza</p> <p><b>Pit de pollastre amb cuscús</b> Pechuga de pollo con cuscús</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Saltejat vegetal+peix+lacti Salteado vegetal+pescado+lácteo</p>	<p><b>Amanida completa</b> Ensalada completa</p> <p><b>Fideuà</b> Fideuà</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Bullit+croquetes civada+fruita Hervido+croquetas avena+fruta</p>	<p><b>Ensalada de poma i remolatxa</b> Ensalada de manzana y remolacha</p> <p><b>Sopa d'arròs</b> Sopa de arroz</p> <p><b>Peix fresc amb creïlles al forn</b> Pescado fresco con patatas al horno</p> <p><b>logurt artesà amb sucre integral</b> Yogur artesano con azúcar integral</p> <p>Amanida+ous a la planxa+fruita Ensalada +huevo a la plancha+fruta</p>
<p>SOPAR / cena</p>	<p><b>Ensalada de carlota i nap</b> Ensalada de zanahoria y nabo</p> <p><b>Llentilles amb bledes</b> Lentejas con acelgas</p> <p><b>Gallineta arrebossada</b> Cabracho rebozado</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Crema verdures+pit de pollastre+fruita Crema verduras+pechuga de pollo+fruta</p>	<p><b>Ensalada de lombarda i ceba</b> Ensalada de lombarda y cebolla</p> <p><b>Arròs integral amb tomata</b> Macarrones integrales boloñesa vegetal</p> <p><b>Truita de boniato</b> Tortilla de boniato</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Fideus d'arròs amb verdures i salsa+lacti Fideos de arroz con verduras y salsa+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de poma i olives</b> Ensalada de manzana y aceitunas</p> <p><b>Crema de fenoll</b> Crema de hinojo</p> <p><b>Hamburguesa amb tomata</b> Hamburguesa con tomate</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Amanida+peix gratinat al forn+fruita Ensalada+pescado gratinado al horno+fruta</p>	<p><b>Ensalada de ruca i carabassa ratllada</b> Ensalada de rúcula y calabaza rallada</p> <p><b>Sopa de ceba i formatge</b> Sopa de cebolla y queso</p> <p><b>Peix blau fresc + trinxat de brècol</b> Pescado azul fresco + trinchado de brócoli</p> <p><b>logurt d'ovella artesà</b> Yogur de oveja artesano</p> <p>Truita d'espínacs+fruita Tortilla de espinacas+fruta</p>	<p><b>Amanida de llegums</b> Ensalada de legumbres</p> <p><b>Lasanya bolonyesa vegetal</b> Lasaña boloñesa vegetal</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Crep farcits carbonarà vegetal+fruita Crepes rellenos carbonara vegetal+fruta</p>
<p>SOPAR / cena</p>	<p><b>Ensalada de remolatxa i espínacs</b> Ensalada de remolatxa i espínacs</p> <p><b>Macarrons integrals amb carabasseta</b> Macarrones integrales con calabacin</p> <p><b>Truita de porro</b> Tortilla de puerro</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Amanida+brotxetes pollastre+fruita Ensalada+brochetas de pollo+fruta</p>	<p><b>Ensalada de lombarda i olives verdes</b> Ensalada de lombarda y aceitunas verdes</p> <p><b>Crema de pèsols</b> Crema de guisantes</p> <p><b>Bacallà al forn amb alloli</b> Bacalao al horno con ajoaceite</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Reïllom de porc amb poma al forn+fruita Solomillo de cerdo con manzana al horno+fruta</p>	<p><b>Ensalada de ceba tendra i panses</b> Ensalada de cebolla tierna y pasas</p> <p><b>Olleta de fesols</b> Olla de alubias</p> <p><b>Titot amb pera</b> Pavo con pera</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Calamar amb salsa de ceba+lacti Calamares en salsa de cebolla+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de poma i olives</b> Ensalada de manzana y aceitunas</p> <p><b>Musclos al vapor</b> Mejillones al vapor</p> <p><b>Arròs al forn</b> Arroz al horno</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Crema coliflor+ou bullit+fruita Crema coliflor+huevo hervido+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carlota i nap</b> Ensalada de zanahoria y nabo</p> <p><b>Sopa de gallina i cigrons</b> Sopa de gallina con garbanzos</p> <p><b>Peix blau fresc de llotja</b> Pescado azul fresco de lonja</p> <p><b>logurt artesà amb sucre integral</b> Yogur artesano con azúcar integral</p> <p>Mix verdures amb soja texturitzada+fruita Mix verduras con soja texturizada+fruta</p>
<p>SOPAR / cena</p>	<p><b>Ensalada de lombarda i olives verdes</b> Ensalada de lombarda y aceitunas verdes</p> <p><b>Llentilles amb mill</b> Lentejas con mijo</p> <p><b>All i pebre de lulç</b> "All i pebre" de merluza</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Cuscus amb verdures+fruita Cuscus con verduras+fruta</p>	<p><b>Ensalada de poma i api</b> Ensalada de manzana y apio</p> <p><b>Crema de brècol</b> Crema de brócoli</p> <p><b>Pollastre amb pernil i carlota</b> Pollo con jamón y zanahoria</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Sopa+llonganisses d'au+fruita Sopa+longanizas de ave+fruta</p>	<p><b>Ensalada de ceba tendra i nap</b> Ensalada de cebolla tierna y nabo</p> <p><b>Espirals amb salsa de carabassa</b> Espirales con salsa de calabaza</p> <p><b>Truita d'espínacs</b> Tortilla de espinacas</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Verdures al forn+peix+lacti Verduras al horno+pescado+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de remolatxa i carabassa ratllada</b> Ensalada de remolacha y calabaza rallada</p> <p><b>Sopa de vedella i col</b> Sopa de ternera i col</p> <p><b>Peix blau fresc de llotja en tempura</b> Pescado azul frescode lonja en tempura</p> <p><b>logurt d'ovella artesà</b> Yogur de oveja artesano</p> <p>Pizza vegetal+fruita Pizza vegetal+fruta</p>	<p><b>Ensalada de magrana i brull</b> Ensalada de granada y requesón</p> <p><b>Arròs amb bacallà i fesols</b> Arroz con bacalao i alubias</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Truita carlota+fruita Tortilla zanahoria+fruta</p>

Escaneja el QR o entra a <https://menu.cuinatur.com> on podràs accedir a la nostra APP-web i consultar el menú diari de forma fàcil, amb informació sobre els ingredients i al.lèrgens de cada plat.



# desembre

<p><b>Ensalada de carabassa i lombarda</b> Ensalada de calabaza y lombarda</p> <p><b>Espirals bolonyesa vegetal</b> Espirales bolonyesa vegetal</p> <p><b>Truita de cavalla</b> Tortilla de caballa</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>SOPAR / cena</p> <p>Brècol saltejat + pollastre + lacti Bròcoli salteado + pollo + lácteo</p>	<p><b>Ensalada de ruca i carlota</b> Ensalada de rúcula y zanahoria</p> <p><b>Potatge de cigrons</b> Potaje de garbanzos</p> <p><b>Gallineta arrebossada</b> Cabracho rebozado</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Sopa+peix al forn+fruita Sopa+pescado al horno+fruta</p>	<p><b>Ensalada de pera i fenoll</b> Ensalada de pera e hinojo</p> <p><b>Sopa de ceba i formatge</b> Sopa de cebolla y queso</p> <p><b>Pit de pollastre amb salsa de taronja</b> Pechuga de pollo con salsa de naranja</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Truita bolets+fruita Tortilla setas+fruta</p>	<p><b>Ensalada de poma i olives</b> Ensalada de manzana y aceitunas</p> <p><b>Crema boniato</b> Crema boniato</p> <p><b>Peix blau fresc de llotja + creïlles al forn</b> Pescado azul fresco de lonja + patatas horno</p> <p><b>logurt artesà amb sucre integral</b> Yogur artesano con azúcar integral</p> <p>Creps d'espínacs i formatge+fruita Creps de espinacas y queso+fruta</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Ensalada de ceba tendra i panses</b> Ensalada de cebolla tierna y pasas</p> <p><b>Espaguetis carbonara vegetal</b> Espaguetis carbonara vegetal</p> <p><b>Bacallà al forn amb alioli</b> Bacalao al horno con ajoaceite</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>SOPAR / cena</p> <p>Croquetes llentilles rojes+carlota+ceba+lacti Croquetas lentejas rojas+zanahoria y cebolla+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de remolatxa i olives</b> Ensalada de remolacha y aceitunas</p> <p><b>Arròs integral amb tomata</b> Arroz integral con tomate</p> <p><b>Truita carxofes</b> Tortilla alcachofas</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Crema verdures+cuscus+pollastre+fruita Crema verduras+cuscus con trozitos de pollo+fruta</p>	<p><b>Ensalada de lombarda i ceba</b> Ensalada de lombarda y cebolla</p> <p><b>Potatge de fesols</b> Potage de alubias</p> <p><b>Tombet de pollastre i conill</b> Tombet de pollo y conejo</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Peix al forn amb creïlles+lacti Pescado al horno con patatas+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de pera i fenoll</b> Ensalada de pera e hinojo</p> <p><b>Sopa d'au i cigrons</b> Sopa de ave y garbanzos</p> <p><b>Peix blau fresc de llotja en tempura</b> Pescado azul fresco de lonja en tempura</p> <p><b>logurt d'ovella artesà</b> Yogur de oveja artesano</p> <p>Ous bullits+amanida amb anous+fruita Huevos hervidos + ensalada con nueces+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carabassa i nap</b> Ensalada de calabaza y nabo</p> <p><b>Crema coliflor</b> Crema coliflor</p> <p><b>Wedella amb cuscus</b> Ternera con cuscus</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>"Burritos" mexicans amb verdures+fruita Burritos mejicanos con verduras+fruta</p>
<p><b>Ensalada de carlota i panses</b> Ensalada de zanahoria y pasas</p> <p><b>Llentilles amb arròs integral</b> Lentejas con arroz integral</p> <p><b>Lluç al forn amb salsa verda</b> Merluza al horno con salsa verde</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>SOPAR / cena</p> <p>Sopa de verdures+vedella+fruita Sopa de verduras+ternera+fruta</p>	<p><b>Amanida de fruits secs</b> Ensalada de frutos secos</p> <p><b>Fideua d'allis tendres i bolets</b> Fideua de ajos tiernos y setas</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Carxofes planxa+peix+lacti Alcachofas plancha+pescado+lácteo</p>	<p><b>Ensalada de poma i olives</b> Ensalada de manzana y aceitunas</p> <p><b>Crema carabassa i sèsam torrat</b> Crema calabaza y sésamo tostado</p> <p><b>Mandonguilles amb pèsols i carlota</b> Albóndigas con guisantes y zanahoria</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Fideus d'arròs amb saltejat de verdures+fruita Fideos de arroz con salteado de verduras+fruta</p>	<p><b>Ensalada de carabassa i lombarda</b> Ensalada de calabaza y lombarda</p> <p><b>Sopa de fideus amb ou dur</b> Sopa de fideos con huevo duro</p> <p><b>Peix blau fresc de llotja arrebossat</b> Pescado azul fresco de lonja rebozado</p> <p><b>Fruita del temps</b> Fruta del tiempo</p> <p>Verdures al forn i creïlles farcides+fruita Verduras al horno y patatas rellenas+fruta</p>	<p><b>Picaeta (cacaus, tramussos i olives)</b> Picoteo</p> <p><b>Pernil serrà i formatge</b></p> <p><b>Arròs amb galeres i carxofes</b> Arroz con galeras y alcachofas</p> <p><b>Postre especial nadal</b> Postre especial navidad</p> <p>Truita d'allis porros+lacti Tortilla de ajos tiernos+lácteo</p>



All porro



Nap



Rave



Colirave



Escarola



Espinac



Rúcula



Col



Brècol



Coliflor



Carxofa



All tendre



Joliver



Api



Fenoll



Carabassa



Boniato



Card



**Peix fresc de temporada:**  
Blau: Aladroc, cavalla, sardina...

**Bacallà MSC pesca sostenible**