



COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Primària Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	🍴 Fideuada de verdures	Amanida de lenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	🍴 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Croquetes de pernil	🍴 Truita d'espinacs	🍴 Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	🍴 Botifarra al forn
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa	🍴 Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
🌱 Espirals amb bolonyesa de soia	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	🍴 Truita de patata i ceba	Pernilets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Patata dau	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada 	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros amb formatge opcional	Llenties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)
Llom rostit amb tomàquet	🍴 Truita de carbassó	🍴 Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc 	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Làctic	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	🍴 Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
🍴 Truita francesa amb formatge	Pollastre rostit amb salsa de poma	🍴 Lluç a la romana	Hamburguesa mixta a la planxa	Pizza de pernil i formatge
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Infantil Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	🍴 Fideuada de verdures	Amanida de lenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	🍴 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Croquetes de pernil	🍴 Truita d'espinacs	🍴 Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	🍴 Botifarra al forn
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa	🍴 Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
🌱 Espirals amb bolonyesa de soja	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	🍴 Truita de patata i ceba	Pernilets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Patata dau	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros amb formatge opcional	Llenties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)
Llom rostit amb tomàquet	🍴 Truita de carbassó	🍴 Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc 	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Làctic	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	🍴 Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
🍴 Truita francesa amb formatge	Pollastre rostit amb salsa de poma	🍴 Lluç a la romana	Hamburguesa mixta a la planxa	Wok de gall d'indi amb verdures
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Secundària Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	🍷 Fideuada de verdures	Amanida de lenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	street food
Croquetes de pernil	🍷 Truita d'espínacs	🍷 Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	
2ª Opció: Pollastre a la planxa	2ª Opció: Truita francesa	2ª Opció: Nugguets	2ª Opció: Lluç al forn	Crea la teva burger
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa	🍷 Cigrons estofats amb verdures	street food
Espirals amb bolonyesa de soja	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	🍷 Truita de patata i ceba	
	2ª Opció: Abadejo a la romana	2ª Opció: Salsitxes a la planxa	2ª Opció: Truita francesa	Pollastre estil americà
	Pisto de verdures	Patata dau	Bufet d'amanida	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros amb formatge opcional	Llenties saltejades amb verdures	street food
Llom rostit amb tomàquet	Truita de carbassó	🍷 Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	
3ª Opció: Llom arrebossat	2ª Opció: Truita de patata	3ª Opció: Hamburguesa d'au a la planxa	2ª Opció: Croquetes de pollastre	Fish and xips
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	
	Fruita de temporada		Làctic	
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	🍷 Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	street food
🍷 Truita francesa amb formatge	Pollastre rostit amb salsa de poma	🍷 Lluç a la romana	Hamburguesa mixta a la planxa	
2ª Opció: Ous gratinats	2ª Opció: Pollastre arrebossat	2ª Opció: Lluç al forn	2ª Opció: Llom a la planxa	Pizza italiana
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Allguns exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



De segon pots sopar....



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.



És temps de carbassó

Recepta: Mandonguilles amb carbassó

Ingredients per a 4 pax:

400 g de carn picada
1 ou, all, i pa de moltille
2 patates grans
1 carbassó gran
1 ceba mitjana
2 tomàquets madurs
1 got de brou
Sal, pebre i julivert

- ✓ Per preparar les mandonguilles, barregem la carn amb l'ou, l'all picat, el pa escorregut, el julivert, sal i pebre. Formem boles de mida mitjana i enfarina-les lleugerament. Fregir en una paella amb oli fins que estiguin daurades i reservar.
- ✓ Fer el sofregit: Pela i talla la ceba petita. Sofregeix-la en una cassola amb una mica d'oli. Afegeix-hi el tomàquet ratllat i deixa que redueixi uns minuts. Després pela les patates i talla-les a daus, i el carbassó a rodanxes. Incorpora-ho al sofregit i remena uns minuts.
- ✓ Afegeix les mandonguilles, el brou i deixa-ho coure tapat uns 25-30 minuts a foc mitjà-baix, fins que les patates estiguin tendres.

Sabies que...

- ❑ El carbassó és ric en aigua i molt baix en calories, ideal per a dietes lleugeres. Conté fibra, vitamines A i C, i antioxidants que ajuden a la salut de la pell i el sistema immunitari. Afavoreix la digestió i té propietats antiinflamatòries.
 - ❑ És molt versàtil a la cuina: es pot menjar cru, cuinat, al forn o farcit.
- A més, ajuda a hidratar el cos i prevenir la retenció de líquids.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons s/gluten Croquetes s/gluten Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Fideuada de verdures s/gluten Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida de lleties s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa s/gluten Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida russa Llom al forn Patata dau Pa s/gluten Làctic	Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada 	Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles de vedella s/gluten amb carbassó i patata Pa s/gluten  Fruita de temporada	Lleties s/gluten saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Làctic	Pasta s/gluten amb (saltejat de verdures i soja s/gluten) Salmó amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Gelats s/gluten	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza s/gluten de pernil i formatge Pa s/gluten Fruita de temporada





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense Ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures amb pasta s/ou	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Llom a la planxa	Gall d'indi a la planxa	Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	Botifarra al forn
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa s/ou ni maionesa	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals s/ou amb bolonyesa de soia i formatge	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	Hamburguesa a la planxa	Pernillets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Patata dau	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soia)
Llom rostit amb tomàquet	Gall d'indi a la planxa	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Làctic	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Llom a la planxa	Pollastre rostit amb salsa de poma	Lluç a l'andalusa	Hamburguesa mixta a la planxa	Pizza de pernil i formatge
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat s/ou	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense Lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Llom a la planxa	Truita d'espínacs	Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	Botifarra al forn
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	Truita de patata i ceba	Pernilets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Patata dau	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada 	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)
Llom rostit amb tomàquet	Truita de carbassó	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc 	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		logurt s/lactosa	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Truita francesa	Pollastre rostit amb salsa de poma	Lluç a la romana s/làctics	Hamburguesa mixta a la planxa	Pizza s/lactosa de pernil
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat s/làctics	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense PLV

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Llom a la planxa	Truïta d'espínacs	Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	Botifarra al forn
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	Truïta de patata i ceba	Pernillets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Patata dau	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)
Llom rostit amb tomàquet	Truïta de carbassó	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		logurt de soia	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Truïta francesa	Pollastre rostit amb salsa de poma	Lluç a la romana s/làctics	Hamburguesa mixta a la planxa	Pizza s/làctics de pernil
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat s/làctics	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense Fruits Secs

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Llom a la planxa	Truita d'espínacs	Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	Botifarra al forn
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals amb bolonyesa de soia	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	Truita de patata i ceba	Pernilets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Patata dau	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada 	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)
Llom rostit amb tomàquet	Truita de carbassó	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa blanc	Fruita de temporada 	Pa blanc	Pa blanc
	Fruita de temporada		Làctic	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Truita francesa	Pollastre rostit amb salsa de poma	Lluç a la romana s/f. Secs	Hamburguesa mixta a la planxa	Pizza de pernil i formatge
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat s/f.secs	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Llom a la planxa	Truïta d'espínacs	Pollastre rostit a la cassola	Gall d'indi a la planxa	Botifarra al forn
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Làctic	Fruïta de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truïta, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa s/tonyina	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals amb bolonyesa de soja	Hamburguesa a la planxa	Llom al forn	Truïta de patata i ceba	Pemillets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Patata dau	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruïta de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruïta de temporada	Làctic	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)
Llom rostit amb tomàquet	Truïta de carbassó	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Gall d'indi a la planxa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruïta de temporada	Pa integral	Fruïta de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruïta de temporada		Làctic	Fruïta de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Truïta francesa amb formatge	Pollastre rostit amb salsa de poma	Llom a la planxa	Hamburguesa mixta a la planxa	Pizza de pernil i formatge
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruïta de temporada
Fruïta de temporada	Gelat	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense Marisc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Llom a la planxa	Truïta d'espínacs	Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	Botifarra al forn
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Làctic	Fruïta de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truïta, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa s/tonyina	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals amb bolonyesa de soia	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	Truïta de patata i ceba	Pernillets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Patata dau	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruïta de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruïta de temporada	Làctic	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)
Llom rostit amb tomàquet	Truïta de carbassó	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruïta de temporada	Pa integral	Fruïta de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruïta de temporada		Làctic	Fruïta de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Truïta francesa amb formatge	Pollastre rostit amb salsa de poma	Llom a la planxa	Hamburguesa mixta a la planxa	Pizza de pernil i formatge
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruïta de temporada
Fruïta de temporada	Gelat	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense Porc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Croquetes de bacallà	Truïta d'espínacs	Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	Hamburguesa d'au a la planxa
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals amb bolonyesa de soja	Filet d'abadejo al forn	Saltejat de llegums amb verdures	Truïta de patata i ceba	Pernillets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Pa blanc	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Làctic	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)
Lluç amb tomàquet	Truïta de carbassó	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Làctic	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Truïta francesa amb formatge	Pollastre rostit amb salsa de poma	Lluç a la romana	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pizza de formatge
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Peix al forn	Gall d'indi a la planxa	Pollastre rostit a la cassola	Filet de lluç a la taronja	Hamburguesa d'au a la planxa
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)	Amanida russa	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge	Filet d'abadejo al forn	Saltejat de llegums amb verdures	Truita de patata i ceba	Pernillets de pollastre al forn
Pa blanc	Pisto de verdures	Pa blanc	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	logurt de soia	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)
Lluç amb tomàquet	Truita de carbassó	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata	Pollastre rostit a la llimona	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		logurt de soia	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Truita francesa	Pollastre rostit amb salsa de poma	Lluç a la romana s/làctics	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pizza de gall d'indi s/làctics
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat s/làctics	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





COR DE MARIA BLANES

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense Carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons	Fideuada de verdures	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)
Croquetes de bacallà	Truita d'espínacs	Rotllets de primavera	Filet de lluç a la taronja	Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)	Amanida russa	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil amb patata
Espirals amb bolonyesa de soja	Filet d'abadejo al forn	Saltejat de llegums amb verdures	Truita de patata i ceba	Rotllets de primavera
Pa blanc	Pisto de verdures	Pa blanc	Bufet d'amanida	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Làctic	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada	Arròs a la napolitana	Crema de porros	Lleties saltejades amb verdures	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)
Lluç amb tomàquet	Truita de carbassó	Mandonguilles de peix amb carbassó i patata	Hamburguesa vegetal a la planxa	Salmó amb salsa
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Làctic	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Cigrons amb sofregit de verdures	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures
Truita francesa amb formatge	Rotllets de primavera	Lluç a la romana	Hamburguesa vegetal a la planxa	Pizza de formatge
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó amb crostons Croquetes d'espínacs Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Rotllets de primavera Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Amanida verda amb ou dur Pa integral Làctic	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassa Espírels amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (trita, pèsols i pastanaga) Saltejat de verdures amb sofregit de tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa s/tonyina Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Làctic	Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Rotllets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tricolor de verdura ofegada Saltejat de llegums amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Mandonguilles vegetals amb carbassó i patata Pa blanc Fruita de temporada	Lleties saltejades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Rotllets de primavera Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Gelats	Cigrons amb sofregit de verdures Amanida verda amb ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pizza de formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Crema de carbassó s/ceba amb crostons	Fideus amb bròquil i xampinyons	Llenties i patata	Arròs amb xampinyons	Coliflor amb patata i 'OOVE'
Llom a la planxa	Truita d'espínacs s/ceba	Pollastre rostit	Filet de lluç al forn	Botifarra al forn
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata panadera	Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
12	13	14	15	16
Crema de carbassa s/ceba	Arròs tres delícies (truita i gall d'indi)	Amanida de pasta amb tonyina, ou i olives	Patata amb carbassa oli i orenga	Bròquil amb patata
Gall d'indi a la planxa	Filet d'abadejo al forn	Llom al forn	Truita de patates s/ceba	Pernillets de pollastre al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
19	20	21	22	23
Espinacs amb patates	Arròs amb xampinyons	Crema de porros s/ceba	Llenties i patata	Tallarines saltejats amb carbassó
Llom rostit amb xampinyons	Truita de carbassó s/ceba	Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata s/salses	Pollastre rostit a la llimona	Salmó al forn
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc 	Xampinyons saltejats	Enciam amanit amb 'OOVE'
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	Pa blanc	Pa blanc
			logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
26	27	28	29	30
Arròs amb xampinyons	Bledes amb patata	Patata saltada amb pernil	Amanida de pasta (ou dur i olives)	Crema de carbassó s/ceba
Truita francesa amb formatge	Pollastre rostit	Lluç a la romana casolà	Hamburguesa mixta a la planxa	Pizza de pernil i formatge s/tomàquet
Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patates xips	
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre

