



COR DE MARIA BLANES– Desembre 25

Infantil: Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Arròs integral a la napolitana	Bròquil amb patata	Eliure disposició
Trita de carbassó	Pollastre rostit amb salsa de porros	Lluç amb salsa de tomàquet	Estofat de porc	
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa blanc	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'	
8	9	10	11	12
Festiu	Macarrons integrals a la siciliana	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)
	Trita de patata i ceba	Estofat de gall dindi	Cigrons estofats amb verdures	Peix fresc
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols saltejats amb pernil	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal
Patates gratinades amb bolonyesa de soja	Trita francesa amb formatge	Salsitxes a la planxa	Bacallà al forn	Pollastre a la catalana
Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc 
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Postre especial
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Primària i Secundària: Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus  Pollastre rostit amb salsa de porros Patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Estofat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Trinxat de la Cerdanya Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (trita, pèsols i pernil) Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates gratinades amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Bacallà al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de nadal Pollastre a la catalana Pa blanc Postre especial 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!



És temps de porros



Recepte: Pollastre amb salsa de porros

Posar el pollastre en una safata de forn i afegir la ceba, el porro, el llorer i els alls picats, rostir en el forn precalfat a 180° durant 30 minuts. A mitja cocció afegim una mica de vi i acabar de rostir.

Retirar les verdures i el suc de la safata del forn, afegir una mica d'aigua i triturar. Perquè la salsa quedi més fina passar pel xinès.

Napar el pollastre amb la salsa resultant. Fregir les ametlles i distribuir-les sobre la salsa.

Ingredients:
(per 4 pax)

1 Kg de pollastre
2 Porros
1 Ceba
30 ml Vi blanc
2 Alls
Ametlla llaminda
Llorer
Sal i pebre



Sabies que...

- ☐ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ☐ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ☐ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.

Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2. Intenta dormir entre 8 i 10 hores, descansar és molt important per al teu cervell

3. Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4. Fes una dieta variada i en quantitats adequades, és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro...; Lactis: llet, iogurt natural, formatge...; i Fruita fresca

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



Dinar



Berenar

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.

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



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal



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.



COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/gluten  Pollastre rostit amb salsa de porros Patata i ceba Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons s/gluten a la siciliana Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Estofat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Trinxat de la Cerdanya Cigrons estofats amb verdures Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil) Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates gratinades amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Bacallà al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa de nadal s/gluten Pollastre a la catalana s/gluten Pa s/gluten Postre especial s/gluten 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/ou  Pollastre rostit amb salsa de porros Patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons s/ou a la siciliana Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Estofat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Trinxat de la Cerdanya Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates gratinades amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Bacallà al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de nadal s/ou Pollastre a la catalana Pa blanc Postre especial s/ou 
22	23	24	25	26
				

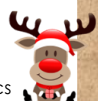
Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Sopa d'au amb fideus Pollastre rostit amb salsa de porros Patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana s/formatge Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Estofat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Trinxat de la Cerdanya Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (trita, pèsols i pernil) Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Bacallà al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de nadal Pollastre a la catalana Pa blanc Postre especial s/làctics 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Arròs integral a la napolitana	Bròquil amb patata	<i>Eliure disposició</i>
Truita de carbassó	Pollastre rostit amb salsa de porros	Lluç amb salsa de tomàquet	Estofat de porc	
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa blanc	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt de soia	
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana s/formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)
	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi	Cigrons estofats amb verdures	Peix fresc
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols saltejats amb pernil	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal
Patates amb bolonyesa de soja s/formatge	Truita francesa	Salsitxes a la planxa	Bacallà al forn	Pollastre a la catalana
Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc 
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Postre especial s/làctics
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Sopa d'au amb fideus Pollastre rostit amb salsa de porros Patata i ceba Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Estofat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Trinxat de la Cerdanya Cigrons estofats amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil) Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates gratinades amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Bacallà al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de nadal Pollastre al forn Patata Pa blanc Postre especial s/f.Secs 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Arròs integral a la napolitana	Bròquil amb patata	<i>Eliure disposició</i>
Truita de carbassó	Pollastre rostit amb salsa de porros	Gall dindi a la planxa	Estofat de porc	
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa blanc	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'	
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)
	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi	Cigrons estofats amb verdures	Llom a la planxa
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols saltejats amb pernil	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal
Patates gratinades amb bolonyesa de soja	Truita francesa amb formatge	Salsitxes a la planxa	Gall dindi a la planxa	Pollastre a la catalana
Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Sopa d'au amb fideus Pollastre rostit amb salsa de porros Patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Estofat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Trinxat de la Cerdanya s/carn Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates gratinades amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb gall dindi Trita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Bacallà al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de nadal (Brou de pollastre) Pollastre a la catalana Pa blanc Postre especial 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense Porc i PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus  Pollastre rostit amb salsa de porros Patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana s/formatge Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Estofat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Trinxat de la Cerdanya s/carn Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (trita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb gall dindi Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes d'au s/làctics a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Bacallà al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de nadal (Brou de pollastre) Pollastre a la catalana Pa blanc Postre especial s/làctics 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta  Hamburguesa vegetal amb salsa de porros Patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Hamburguesa de llegums Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Trinxat de la Cerdanya s/carn Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates gratinades amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Trita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Bacallà al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de nadal (Brou vegetal) Canelons d'espinacs gratinats Pa blanc Postre especial 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta  Hamburguesa vegetal amb salsa de porros Patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Amanida amb formatge Pa blanc Fruita Eco de temporada	Bròquil amb patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga ECO Hamburguesa de llegums Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Trinxat de la Cerdanya s/carn Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO Patates gratinades amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Trita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Amanida de llegums Pa integral Fruita de temporada	Sopa de nadal (Brou vegetal) Canelons d'espínacs gratinats Pa blanc Postre especial 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA BLANES – Desembre 25

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties i patata Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb fideus Pollastre rostit Patates al forn Pa blanc logurt natural s/sucre	Arros blanc amb xampinyons Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	<i>Eliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons blancs amb orenga i olives Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba Gall dindi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Trinxat de bròquil Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arros tres delícies (truita i pernil) Peix fresc Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO s/ceba Gall dindi a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patates saltades amb pernil Truita francesa amb formatge Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre	Arros blanc amb xampinyons Bacallà al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa de nadal Pollastre al forn Patata Pa blanc logurt natural s/sucre
22	23	24	25	26

Us desitgem bones vacances!