



COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Croquetes de pollastre Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbaocoa Pa integral Gelat	Trinxat d'espinacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Eso Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>4</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Croquetes de pollastre</p> <p>2ª Opció: Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Amanida de lletíes (tomàquet, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Lluç a l'andalusa</p> <p>2ª Opció: Lluç al forn</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>2ª Opció: Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>7</p> <p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Macarrons integrals gratinats amb verdures</p> <p>Pernillets de pollastre a l'allet</p> <p>2ª Opció: Salsitxes d'au a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>11</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Salmó amb salsa</p> <p>2ª Opció: Salmó a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Amanida de patata</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>2ª Opció: Llom arrebossat</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>14</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>2ª Opció: Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>15</p> <p><u>Dia internacional de la celiàquia</u></p> <p>Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge</p> <p>Pollastre al romaní i amanida</p> <p>Tastet de pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>18</p> <p>Crema de carbassó ECO amb crostons</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia</p> <p></p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lletíes estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>2ª Opció: Truita de patata</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>2ª Opció: Peix a l'andalusa</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA</p> <p> Mac & cheese</p> <p>Pollastre amb salsa barbacoa</p> <p>Pa integral</p> <p>Gelat</p>	<p>22</p> <p>Trinxat d'espinacs</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>2ª Opció: Salmó a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>25</p> <p>Festiu</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>2ª Opció: Llom a la planxa</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>27</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Saltejat de lletíes amb gall dindi, b. de moro i salsa de tomàquet</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Amanida russa</p> <p>Peix fresc</p> <p>2ª Opció: Lluç amb salsa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons</p> <p>2ª Opció: Gall dindi a la planxa</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>



Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gotes 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.

És temps de carbassó



Recepta: Crema de carbassó

Tallar l'extrem superior més verd dels porros, netejar-los bé i tallar-los en juliana. Posar l'oli d'oliva en una olla i sofregir el porro a foc baix fins que comenci a prendre color.

Mentrestant, pelar la patata i tallar els carbassons i la patata a daus no gaire grans. Afegir l'aigua a l'olla (o brou de verdures), la patata i el carbassó i un xic de sal, tapar l'olla i esperar que comenci a bullir.

Apagar el foc, deixar refredar uns minuts i triturar a bé amb la batedora elèctrica. Provar la crema de carbassó i rectificar-la de sal i pebre..

Ingredients:
(per 4 pax)

800 gr Carbassó
200 gr Patata
400 gr Porro
600 ml d'aigua o
Brou de verdures
40 ml d'Oli d'oliva
Sal i pebre



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.





COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata	Amanida de lleties s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro)	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de pastanaga ECO	Macarrons s/gluten gratinats amb verdures
Croquetes s/gluten	Lluç a l'andalusa s/gluten	Truita de patata i ceba	Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur	Pernillets de pollastre a l'allet
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa s/gluten	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Fruita de temporada	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'		Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi)	Crema de verdures	Amanida de patata	Minestra de verdures	<u>Dia internacional de la celiàquia</u>
Salmó amb salsa	Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soia	Llom rostit amb salsa	Truita de carbassó	Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge
Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa s/gluten	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pollastre al romaní i amanida
Pa s/gluten	Fruita de temporada	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Tastet de pa s/gluten
Fruita de temporada		Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten	Lleties s/gluten estofades amb verdures	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA	Trinxat d'espinacs
Patata panadera amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Llenguadina a la llimona	Pasta s/gluten amb salsa de formatge	Botifarra al forn
 Pa s/gluten	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pollastre amb salsa barbacoa	Enciam i olives amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/gluten	Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis s/gluten a la napolitana	Mongeta tendra amb patata	Amanida russa	Arròs amb verdures
	Hamburguesa de vedella a la planxa	Saltejat de lleties s/gluten amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet	Peix fresc	Estofat de gall dindi amb xampinyons
	Enciam i api amb 'OOVE'	Pa s/gluten	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa s/gluten
	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures s/ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons s/ou gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis s/ou amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata s/ou dur Llom rostít amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta s/ou amb salsa de formatge Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/ou	Trinxat d'espinacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis s/ou a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/ou ni maionesa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa s/làctics Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/làctics	Trinxat d'espinacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa s/làctics Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/làctics	Trinxat d'espinacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa s/f. Secs Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de llegums  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa blanc Gelats s/f. Secs	Trinxat d'espinacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llom a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Gall dindi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Trinxat d'espinacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/tonyina Pollastre a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Croquetes de pollastre Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Trinxat d'espinacs s/carn Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa s/làctics Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/làctics	Trinxat d'espinacs s/carn Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Gelat	Trinxat d'espínacs s/carn Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de soia amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Saltejat de verdures amb formatge Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida verda amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Saltejat de verdures amb formatge Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Gelat	Trinxat d'espínacs s/carn Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/tonyina Saltejat de verdures amb formatge Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de soia amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de lleties (ou dur i olives) Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba Llom a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	Macarrons blancs gratinats amb verdures (carbassó i bròquil) Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (truita i gall dindi) Salmó al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Gall dindi a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de patata (ou dur i olives) Llom rostit s/salsa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Pasta blanca amb oli i orenga Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Espinacs amb patata Pollastre al romaní i enciam Tastet de pa s/gluten logurt natural s/sucre
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Gall dindi a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Truita francesa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida d'arròs (pernil i olives) Llenguadina al forn Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta blanca amb formatge Pollastre al forn Pa blanc logurt natural s/sucre	Trinxat d'espinacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis blancs amb oli i orenga Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Pollastre a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de patata amb tonyina, ou i olives Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb carbassó i bròquil Gall dindi a la planxa Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre





COR DE MARIA BLANES - Maig 26

Menú Sense Sal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4 Bròquil amb patata s/s Pollastre rostit s/s Amanida variada s/s Pa s/s Fruita de temporada	5 Amanida de lleties s/s Lluç a l'andalusa s/s Xampinyons saltejats amb all i julivert s/s Pa s/s Fruita de temporada	6 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba s/s Trita de patata i ceba s/s Amanida variada s/s Pa s/s logurt natural 'La Fageda'	7 Crema de pastanaga ECO s/s Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur s/s Pa s/s Fruita de temporada	8 Macarrons integrals gratinats amb verdures s/s Pernillets de pollastre a l'allet s/s Amanida variada s/s Pa s/s Fruita de temporada
11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) s/s Salmó amb salsa s/s Amanida variada s/s Pa s/s Fruita de temporada	12 Crema de verdures s/s Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/s Pa s/s Fruita de temporada	13 Amanida de patata s/s Llom rostit amb salsa s/s Amanida variada s/s Pa s/s Fruita Eco de temporada	14 Minestra de verdures s/s Trita de carbassó s/s Amanida variada s/s Pa s/s logurt natural 'La Fageda'	15 <u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge s/s Pollastre al romaní i amanida s/s Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18 Crema de carbassó ECO amb crostons s/s Patata panadera amb bolonyesa de soia s/s  Pa s/s Fruita de temporada	19 Lleties estofades amb verdures s/s Trita francesa s/s Amanida variada s/s Pa s/s Fruita de temporada	20 Amanida d'arròs s/s Llenguadina a la llimona s/s Amanida variada s/s Pa s/s Fruita de temporada	21  JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese s/s Pollastre rostit s/s Pa s/s Gelat	22 Trinxat d'espinacs s/s Llom a la planxa Amanida variada s/s Pa s/s Fruita de temporada
25 Festiu	26 Espaguetis integrals a la napolitana s/s Hamburguesa de vedella a la planxa s/s Amanida variada s/s Pa s/s logurt natural 'La Fageda'	27 Mongeta tendra amb patata s/s Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet s/s Pa s/s Fruita de temporada	28 Amanida russa s/s Peix fresc s/s Amanida variada s/s Pa s/s Fruita de temporada	29 Arròs amb verdures s/s Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons s/s Pa s/s Fruita de temporada

