





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	2 Festa de Cloenda  Pizza de pernil i formatge Croquetes de pollastre Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	10 Bròquil amb patata Pizza de pernil i formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de verdures Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Eso Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>1</p> <p>Crema de carbassa ECO</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Festa de Cloenda</p> <p>Pizza de pernil i formatge</p> <p>Croquetes de pollastre</p> <p>Gelat de gel</p>	<p>3</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>2ª Opció: Truita francesa</p> <p>Enciam i api amb "OOVE"</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Lluç a l'andalusa</p> <p>2ª Opció: Lluç amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE"</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Estofat de porc</p> <p>2ª Opció: Llom arrebossat</p> <p>Patates grill</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema de carbassó ECO amb crostons</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>2ª Opció: Llom a la planxa</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Amanida de lletíes (tomàquet, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>2ª Opció: Truita de patata</p> <p>Enciam i olives amb "OOVE"</p> <p>Pa integral</p> <p>Gelatina de maduixa</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Pizza de pernil i formatge</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>Peix fresc</p> <p>2ª Opció: Peix a l'andalusa</p> <p>Amanida de tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives)</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>2ª Opció: Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Lleties estofades amb verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>2ª Opció: Peix a l'andalusa</p> <p>Enciam i blat de moro amb "OOVE"</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Amanida russa</p> <p>Gall dindi amb samfaina</p> <p>2ª Opció: Pollastre rostit</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom amb salsa de poma</p> <p>2ª Opció: Salsitxes d'au a la planxa</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE"</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam i olives amb "OOVE"</p> <p>Pa blanc</p> <p>Gelat</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>



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...; **Làctics:** 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....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, 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 cogombre



Recepta: Amanida de cogombre

Renta bé els tomàquets i el cogombre. Talla els tomàquets a daus o a rodanxes, segons preferència. Pela (si vols) el cogombre i talla'l a rodanxes fines o a mitges llunes.

Barreja els tomàquets, el cogombre i les olives en un bol. Amaneix amb sal, pebre, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i unes gotes de vinagre. Afegiu-hi una mica d'orenga o alfàbrega fresca o seca si voleu donar-hi un toc aromàtic.

Deixa reposar uns 5-10 minuts perquè els sabors es barregin bé.

Ingredients:
(per 4 pax)

4 Tomàquets
1 Cogombre
1 Grapat d'olives
Oli, sal i pebre
Orenga o alfàbrega
(opcional)



Sabies que...

- Es mengen principalment en cru, en amanides o com a snack, però també es poden fer en vinagre (els famosos "pepinillos").
- Els antics romans es fregaven cogombres a la cara per estar més guapos... abans dels selfies!
- A alguns cogombres se'ls fa pessigolles si els toques amb una fulla!




COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa ECO Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza s/gluten de pernil i formatge Croquetes s/gluten Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	4 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten Mandonguilles de vedella s/gluten a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Amanida de lleties s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten Gelatina de maduixa	10 Bròquil amb patata Pizza s/gluten de pernil i formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa s/gluten Fruita de temporada	12 Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Lleties s/gluten estofades amb verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	16 Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	18 Crema de verdures Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten Gelat s/gluten
22	23	24	25	26





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa ECO Macarrons s/ou amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza s/al tèrgens de pernil i formatge Pollastre arrebossat s/ou Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Gall dindi a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llom a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	10 Bròquil amb patata Pizza s/al tèrgens de pernil i formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures s/ou Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/ou ni maionesa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de verdures Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Pollastre a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat s/ou
22	23	24	25	26






COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Festa de Cloenda Pizza s/al tèrgens de pernil s/formatge Pollastre arrebossat s/làctics Gelat de gel	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	Bròquil amb patata Pizza s/al tèrgens de pernil s/formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	Crema de verdures Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat s/làctics
22	23	24	25	26






COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Festa de Cloenda Pizza s/al tàrgens de pernil s/formatge Pollastre arrebossat s/làctics Gelat de gel	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	Bròquil amb patata Pizza s/al tàrgens de pernil s/formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	Crema de verdures Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat s/làctics
22	23	24	25	26





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	2 Festa de Cloenda Pizza s/al tèrgens de pernil i formatge Pollastre arrebossat s/f.secs Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/f. secs Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Truita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelatina de maduixa	10 Bròquil amb patata Pizza s/al tèrgens de pernil i formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa blanc Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de verdures Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Truita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat s/f. secs
22	23	24	25	26





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza s/al tèrgens de pernil i formatge Pollastre arrebossat s/f.secs Pollastre arrebossat Gelats de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Patates estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	10 Bròquil amb patata Pizza s/al tèrgens de pernil i formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Llom a la planxa Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/tonyina Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de verdures Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats
22	23	24	25	26





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza de formatge Croquetes de pollastre Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	10 Bròquil amb patata Pizza de formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de verdures Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Festa de Cloenda Pizza s/al·lèrgens de gall dindi s/formatge Pollastre arrebossat s/làctics Gelat de gel	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	Bròquil amb patata Pizza s/al·lèrgens de gall dindi s/formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	Crema de verdures Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat s/làctics
22	23	24	25	26






COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza de formatge Croquetes d'espínacs Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	10 Bròquil amb patata Pizza de formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Hamburguesa vegetal amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de verdures Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza de formatge Croquetes d'espínacs Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles vèggie a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Gelatina de maduixa	10 Bròquil amb patata Pizza de formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida de llegums Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Amanida de llegums Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/tonyina Hamburguesa vegetal amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de verdures Croquetes d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26





COR DE MARIA BLANES - Juny 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Crema de carbassa ECO s/ceba Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Festa de Cloenda Pizza de pernil i formatge s/tomàquet Pollastre arrebossat casolà Gelat de gel	Amanida d'arròs (pernil i olives) Truita de patates s/ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil) Lluç a l'andalusa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patates Llom a la planxa Patates grill Pa blanc logurt natural s/sucre
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Hamburguesa amb xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de lleties (ou dur i olives) Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelatina de maduixa	Bròquil amb patata Pizza de pernil i formatge s/tomàquet Enciam i cogombre amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs tres delícies (truita i gall dindi) Peix fresc Amanida de d'enciam, cogombre i olives  Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de pasta (pernil i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre
15	16	17	18	19
Bledes amb patata Pollastre a la planxa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Espaguetis blancs amb carbassó i xampinyons Filet d'abadejo al forn Enciam i cogombre amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de patata amb tonyina, ou i olives Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Llom al forn Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb oli i orenga Truita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre
22	23	24	25	26

