



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Basal

Divendres

1

Halloween



4

Lliure disposició

11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

🍷 Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



18

Carbassa amb patata al gratén

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)

🍷 Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

5

Llenties amb verdures

🍷 **Pollastre** rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

🍷 Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

19

Arròs amb frijoles

Tacos de pollastre

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



26

Paella de verdures

Gall d'indi al wok

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

6

🍷 Escudella

🍷 Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

13

Mongetes seques amb verdures

Guisat de **gall d'indi** amb sofregit de verdures i xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

🍷 **Mandonguilles** de vedella a la jardineria

Pa blanc

Iogurt natural

7

🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Filet d'abadejo a la planxa

Enciam i olives negres amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada



21

Crema de porros amb poma

🍷 Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

28

Tallarins a la bolonyesa

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

🍷 Mongetes tendres amb patata

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

15

Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb bacó

Delícies de bacallà

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

29

Llenties amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Divendres

1

Halloween



Mongetes tendres amb patata

Salsitxes a la planxa (en trossets)

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

15

Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa (en trossets)

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb bacó

Delícies de bacallà

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

29

Llenties amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Filet d'abadejo a la planxa (en trossets)

Enciam i olives negres amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

28

Tallarins a la bolonyesa

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Plats de cuina catalana

Producte de proximitat

Producte Eco

Producte integral

Dimecres

6

Escudella

Truita d'espínacs (en trossets)
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

13

Mongetes tendres amb patata

Guisat de **gall d'indi** amb sofregit de verdures i xampinyons (en trossets)

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc

Iogurt natural

Dimarts

5

Llenties amb verdures

Pollastre rostit a la cassola (en trossets)

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna (en trossets)

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

19

Arròs amb tomàquet

Pollastre arrebossat (en trossets)

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Paella de verdures

Gall d'indi al wok

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dilluns

4

Lliure disposició

11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó (en trossets)

Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa
blanc

Fruita de temporada

18

Carbassa amb patata al gratén

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Halloween



4

Lliure disposició

5

Llenties amb verdures

Pollastre rostit a la cassola

2ª Opció: Pit de pollastre a la planxa

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

6

Escudella

Truita d'espínacs

2ª Opció: Truita francesa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Filet d'abadejo a la planxa

2ª Opció: Abadejo a la romana

Enciam i olives negres amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

street food

Crea el teu Hot Dog



11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

2ª Opció: Ous gratinats

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna

2ª Opció: Delícies de bacallà

Patata iceba

Pa integral

Iogurt natural

13

Mongetes seques amb verdures

Guisat de **gall d'indi** amb sofregit de verdures i xampinyons

2ª Opció: Nuggets de pollastre Pa

blanc

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada



15

street food

Crea la teva burger



18

Carbassa amb patata al gratén

Llom rostit amb salsa

2ª Opció: Hamburguesa a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Arròs amb frijoles

Tacos de pollastre

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Espaguetis integrals a la carbonara

2ª Opció: Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba **2ª**

Opció: Truita francesa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

22

street food

Fish and chips



25

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)

Truita francesa amb formatge

2ª Opció: Ous gratinats

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Paella de verdures

Gall d'indi al wok

2ª Opció: Cordon bleu

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (imoniato)

Mandonguilles a la jardineria

2ª Opció: Llom a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

28

Tallarins a la bolonyesa

Medalló de lluç amb all i julivert

2ª Opció: Lluç a la romana

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

street food

Pollastre a l'estil americà





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.

Alguns 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 bròquil



Ingredients (4pax)
1 Bròquil
2 Patates
30gr de margarina
30gr de farina
1 Llet
Formatge ratllat
Ametlla laminada
Sal i pebre al gust

Recepte: Bròquil gratinat amb ametlla laminada

- ✓ Tallar el bròquil i la patata en trossos mitjans. Posar en una olla a bullir, i quan estigui ben cuit escórrer.
- ✓ Per la salsa: Hem de fondre la margarina en una paella, agreguem la farina sense deixar de remoure fins que lligui bé amb la margarina. Incorporem la llet a poc a poc, batent sense parar, fins que espesseixi al nostre gust. Salpimentar al gust.
- ✓ En una safata de forn fiquem el bròquil i la patata, afegim la salsa beixamel, per sobre una mica de formatge ratllat i les ametlles laminades.
- ✓ Posem la safata en el forn a 200º (prèviament precalfat), i deixem fins que el formatge s'hagi fos i es daurin les ametlles.

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.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2		3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4

Halloween

4	5	6	7	8
Lliure disposició	Llenties s/gluten estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Escudella s/gluten Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural
11	12	13	14	15
Macarrons s/gluten al pesto d'alfàbrega Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llauna s/gluten Patata i ceba Pa s/gluten Iogurt natural	Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	Bròquil gratinat s/gluten amb ametlla laminada Pizza s/gluten amb bolonyesa vegana s/gluten i formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Carbassa al gratén s/gluten Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb frijoles s/comí Tacos s/gluten de pollastre Nachos s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb bacó Bacallà arrebossat s/gluten Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural
25	26	27	28	29
Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles a la jardineria Pa s/gluten Iogurt natural	Pasta s/gluten a la bolonyesa Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada





Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

3

Divendres

1

Halloween



4

Lliure disposició

5

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

6

Escudella s/ou

Gall d'indi a la planxa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Abadejo al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

11

Macarrons s/ou amb tomàquet

Peix al forn

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

13

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge s/ou

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada



15

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Carbassa al gratén

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Arròs amb frijoles

Tacos de pollastre

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



20

Espaguetis s/ou a la napolitana amb formatge s/ou

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

Pollastre a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb bacó

Bacallà arrebossat s/ou

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

25

Trinxat de la Cerdanya

Llom a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Paella de verdures

Wok de gall d'indi amb verdures

Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

28

Pasta s/ou a la bolonyesa i formatge s/ou

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

3

Divendres

4

Halloween



Lliure disposició

11

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



18

Minestra de verdures

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Trinxat de la Cerdanya

Truita francesa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt s/lactosa

19

Arròs amb frijoles

Tacos de pollastre s/formatge

Nachos s/làctics

Pa integral

Fruita de temporada



26

Paella de verdures

Wok de gall d'indi amb verdures

Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

6

Escudella

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

13

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt s/lactosa

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Abadejo al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

14

Bròquil amb patata

Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral

Fruita de temporada



21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

28

Tallarins a la bolonyesa s/formatge

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt s/lactosa

15

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb bacó

Bacallà arrebossat s/làctics

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt s/lactosa

29

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Halloween



Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

Divendres

3

4

Lliure disposició

11

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



18

Minestra de verdures

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Trinxat de la Cerdanya

Truita francesa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

5

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt de soia

19

Arròs amb frijoles

Tacos de pollastre s/formatge

Nachos s/làctics

Pa integral

Fruita de temporada



26

Paella de verdures

Wok de gall d'indi amb verdures

Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

6

Escudella

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

13

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc

Iogurt de soia

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Abadejo al forn

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

14

Bròquil amb patata

Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada



21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

28

Tallarins a la bolonyesa s/formatge

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt de soia

15

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb bacó

Bacallà arrebossat s/làctics

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt de soia

29

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Halloween



4

Lliure disposició

5

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada

6

Escudella

Truita d'espinacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Abadejo al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

11

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa blanc

Iogurt natural

13

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat s/ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada



15

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Carbassa al gratén

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Arròs amb frijoles s/comí

Tacos de pollastre

Nachos

Pa blanc

Fruita de temporada



20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb bacó

Bacallà arrebossat s/f.secs

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

25

Trinxat de la Cerdanya

Truita francesa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Paella de verdures

Wok de gall d'indi amb verdures

Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

28

Tallarins a la bolonyesa

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb





Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

3

Divendres

1

Halloween



Lliure disposició

4

5

6

7

8

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

Escudella

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Gall d'indi a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

11

12

13

14

15

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

x

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada



Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

19

20

21

22

Carbassa al gratén

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Arròs amb frijoles

Tacos de pollastre

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Hamburguesa a la planxa

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb bacó

Pollastre a la planxa

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

25

26

27

28

29

Trinxat de la Cerdanya

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Paella de verdures

Wok de gall d'indi amb verdures

Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

Tallarins a la bolonyesa

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

3

Divendres

1

Halloween



Lliure disposició

4

5

6

7

8

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

Escudella

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Abadejo al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

11

12

13

14

15

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada



Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

19

20

21

22

Carbassa al gratén

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Arròs amb frijoles

Tacos de pollastre

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb bacó

Bacallà arrebossat casolà

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

25

26

27

28

29

Trinxat de la Cerdanya

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Paella de verdures

Wok de gall d'indi amb verdures

Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc

Iogurt natural

Tallarins a la bolonyesa

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS

Novembre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense Porc



Halloween



Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

3

Dijous

4

Divendres

5

4

Lliure disposició

11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



18

Carbassa al gratén

Hamburguesa d'au

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Trinxat de la Cerdanya s/carn

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

5

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llaua

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

19

Arròs amb frijoles s/bacó

Tacos de pollastre

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



26

Paella de verdures

Wok de gall d'indi amb verdures

Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

6

Escudella (brou de pollastre)

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

13

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles de vedella a la jardineria

Pa blanc

Iogurt natural

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Abadejo al forn

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

28

Tallarins amb tomàquet

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

15

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa de vedella a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb verdures

Delícies de bacallà

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

29

Llenties estofades amb verdures

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

16





COR DE MARIA VALLS

Novembre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

Menú Sense Carn



Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Halloween



4

Lliure disposició

5

Llenties estofades amb verdures

Rollets de primavera

Enciam i api amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

6

Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum

Truita d'espinacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Abadejo al forn

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

blanc

Iogurt natural

11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Bacallà a la llauna

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

13

Mongetes seques amb verdures

Saltejat de verdures amb soja

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada



15

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Carbassa al gratén

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada

19

Arròs amb frijoles s/bacó

Tacos vegetals amb formatge

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Trinxat de la Cerdanya s/carn

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Paella de verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Mandonguilles de peix a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

28

Tallarins amb tomàquet

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Llenties estofades amb verdures

Rollets de primavera

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Halloween



Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

Divendres

3

4

Lliure disposició

11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



18

Carbassa al gratén

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

blanc

Fruita de temporada

25

Trinxat de la Cerdanya s/carn

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

5

Llenties estofades amb verdures

Rollets de primavera

Enciam i api amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

x

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

19

Arròs amb frijoles s/bacó

Tacos vegetals amb formatge

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



26

Paella de verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

6

Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

13

Mongetes seques amb verdures

Saltejat de verdures amb soja

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Rollets de primavera

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Falafels

Amanida

Pa blanc

Iogurt natural

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Falafels

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada



21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

28

Tallarins amb tomàquet

Croquetes d'espínacs

Enciam i olives amb 'OOVE' Pa

integral

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa

blanc

Iogurt natural

15

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb verdures

Croquetes d'espínacs

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

29

Llenties estofades amb verdures

Rollets de primavera

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Halloween



Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

3

Dijous

4

Divendres

5

4

Lliure disposició

11

Macarrons amb formatge
Truita de carbassó s/ceba
Bufet d'amanida
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

18

Carbassa al gratén
Llom rostit s/salsa
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

25

Trinxat de bròquil
Truita francesa amb formatge
Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

5

Llenties i patata
Pollastre rostit
Enciam i api amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

12

Pa blanc
Pa blanc
Pa blanc
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

19

Arròs amb bacó
Tacos amb pollastre y enciam
Nachos
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

26

Arròs amb carbassa
Gall d'indi a la planxa
Enciam amanit amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

6

Sopa d'escudella amb pasta
Truita d'espínacs s/ceba
Enciam amanit amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

13

Patata saltejada amb bacó
Gall d'indi a la planxa amb
xampinyons
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

20

Espaguetis blancs amb formatge
Filet de lluç al forn
Enciam, cogombre i olives amb
'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

27

Sopa de fideus
Mandonguilles amb xampinyons
s/salses
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

7

Arròs amb xampinyons
Abadejo al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

14

Bròquil amb patata
Pizza amb pernil i formatge
s/tomàquet
Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

21

Crema de porros (patata, porro i api)
Truita de patates s/ceba
Enciam i olives amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

28

Tallarins amb oli i orenga
Medalló de lluç al forn
Enciam amanit amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre

8

Bledes amb patates
Salsitxes a la planxa
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

15

Arròs tres delícies (truita i gall d'indi)
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

22

Patata amb carbassa oli i orenga
Bacallà arrebossat
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
Iogurt natural s/sucre

29

Crema de carbassó s/ceba
Pollastre rostit a la llimona
Enciam i olives amb 'OOVE' Pa
blanc
Iogurt natural s/sucre