



COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Escola Bressol: Menú Basal

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Pasta amb tomàquet (salsa a part)	Sopa d'au amb fideus	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb tomàquet (salsa a part)	Crema de verdures amb crostons
Truita francesa	Pollastre a la planxa amb patata	Hamburguesa planxa	Peix fresc	Croquetes de pollastre
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Festiu	Pasta amb tomàquet (salsa a part)	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Arròs tres delícies	Mongeta tendra amb patata
	Lluç a l'andalusa	Hamburguesa planxa	Truita de patata	Pollastre a la planxa
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Iogurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata	Arròs amb tomàquet (salsa a part)	Crema de carbassó ECO	Sopa de nadal	Pasta amb tomàquet (salsa a part)
Truita francesa	Delícies de bacallà	Llom rostit	Pollastre a la planxa amb patata	Llonganissa a la planxa
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial	Fruita de temporada
22	23	24	25	26



Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Infantil: Menú Basal

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita de pernil	Pollastre rostit amb salsa de porros	Estofat de porc a la jardinera	Peix fresc	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)	Tricolor de verdura ofegada
	Lluç a l'andalusa	Macarrons integrals amb bolonyesa de soia	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
	Pa integral	logurt natural 'La Fageda'	Pa integral	Fruita de temporada
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO	Sopa de nadal	Pèsols saltejats amb pernil
Truita francesa	Bacallà arrebossat	Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Pollastre a la catalana	Salsitxes a la planxa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Pa integral	Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Postre especial 	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada			Fruita de temporada
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Primària i Secundària: Menú Basal

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita de pernil	Pollastre rostit amb salsa de porros	Estofat de porc a la jardinera	Peix fresc	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)	Tricolor de verdura ofegada
	Lluç a l'andalusa	Macarrons integrals amb bolonyesa de soia	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
	Pa integral	logurt natural 'La Fageda'	Pa integral	Fruita de temporada
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO	Sopa de nadal	Pèsols saltejats amb pernil
Truita francesa	Bacallà arrebossat	Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Pollastre a la catalana	Salsitxes a la planxa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Pa integral	Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Postre especial 	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada			Fruita de temporada
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!



És temps de porros



Recepte: Pollastre amb salsa de porros

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

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

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

Ingredients:
(per 4 pax)

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



Sabies que...

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

Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 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/quarnició



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



COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense Gluten

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

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

Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense Ou

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

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

Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense Lactosa

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

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

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense PLV

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

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

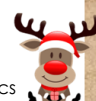
Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense Fruits Secs

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

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

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense Peix ni Marisc

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

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

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense Porc

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita francesa	Pollastre rostit amb salsa de porros	Estofat de gall dindi	Peix fresc	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Tricolor de verdura ofegada
	Lluç a l'andalusa	Macarrons integrals amb bolonyesa de soia	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi amb xampinyons
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO	Sopa de nadal (Brou de pollastre)	Pèsols saltejats amb gall dindi
Truita francesa	Bacallà arrebossat	Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Pollastre a la catalana	Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'			Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial 	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense Porc i PLV

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

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

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Sense Carn

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita francesa	Lluç amb salsa de porros	Estofat de llegums amb verdures	Peix fresc	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)	Tricolor de verdura ofegada
	Lluç a l'andalusa	Macarrons integrals amb bolonyesa de soia	Truita de patata i ceba	Estofat de soia amb xampinyons
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO	Sopa de nadal (Brou vegetal)	Pèsols amb patates
Truita francesa	Bacallà arrebossat	Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Canelons d'espínacs gratinats	Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'			Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial	Fruita de temporada
22	23	24	25	26

Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Vegetarià

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita francesa	Hamburguesa vegetal	Estofat de llegums amb verdures	Saltejat de verdures amb fruits secs	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba			Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)	Tricolor de verdura ofegada
	Saltejat de verdures amb fruits secs	Macarrons integrals amb bolonyesa de soia	Truita de patata i ceba	Estofat de soia amb xampinyons
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO	Sopa de nadal (Brou vegetal)	Pèsols amb patates
Truita francesa	Amanida de llegums	Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Canelons d'espínacs gratinats	Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial	Pa blanc
Fruita de temporada				Fruita de temporada
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Vegà

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Amanida verda	Hamburguesa vegetal	Estofat de llegums amb verdures	Saltejat de verdures amb fruits secs	Pizza amb bolonyesa soia s/formatge
Pa blanc	Patata i ceba	Pa blanc	Pa integral	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Pa blanc
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)	Tricolor de verdura ofegada
	Saltejat de verdures amb fruits secs	Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge	Amanida de llegums	Estofat de soia amb xampinyons
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO	Sopa de nadal (Brou vegetal)	Pèsols amb patates
Truita francesa	Amanida de llegums	Patates gratinades amb bolonyesa de soia s/formatge	Canelons d'espínacs amb salsa de tomàquet	Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial	Pa blanc
Fruita de temporada				Fruita de temporada
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA VALLS – Desembre 25

Menú Baix en Fructosa

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

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

Us desitgem bones vacances!