



COR DE MARIA VALLS– Novembre 25

Infantil: Menú Basal

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera Croquetes de pernil Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC Sincronitzada de pernil i formatge Chili de carn amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Primària i Secundària: Menú Basal

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera Croquetes de pernil Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggies a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de pernil i formatge Chili de carn amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada

És temps de bròquil

Recepta: Bròquil gratinat

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 d'e remoure fins que lligui. 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.

Posem la safata en el forn a 200°, i deixem fins que el formatge s'hagi fos .

Ingredients:
(per 4 pax)

1 Bròquil
2 Patates

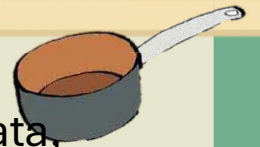
30 g de margarina

30 g de farina

1L de llet

Formatge ratllat

Sal i pebre



Sabies que...

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

Decàleg de bons hàbits saludables



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



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

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



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



Esmorzar

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

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



Dinar



Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

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



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....

De primer pots sopar....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....

De segon pots sopar....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense Gluten

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Croquetes s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles s/gluten a la jardinera Pa s/gluten Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat s/gluten Pasta s/gluten amb bolonyesa de lleties Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/gluten Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC Sincronitzada de pernil i formatge s/gluten Chili de carn amb topopos s/gluten Pa s/gluten Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons s/gluten a la napolitana Lluç a la marinera s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa s/gluten Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	Lleties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles s/gluten amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties s/gluten estofades amb verdures i ou dur Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/gluten Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense Ou

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana s/ou Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta s/ou amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/ou Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de pernil i formatge Chili de carn amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons s/ou a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures s/ou Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/ou Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense Lactosa

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Pasta amb bolonyesa de lleties s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de pernil s/formatge Chili de carn amb topopos s/formatge Pa blanc Iogurt s/lactosa
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Iogurt s/lactosa	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense PLV

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt de soia	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Pasta amb bolonyesa de lleties s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de pernil s/formatge Chili de carn amb topopos s/formatge Pa blanc Iogurt de soia
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Iogurt de soia	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense Fruits Secs

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de verdures i formatge Chili vegà amb topopos s/f.Secs Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa blanc Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense Peix ni Marisc

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella de verdures Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Gall dindi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de verdures i formatge Chili vegà amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb carn Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Llom a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense Porc

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera Croquetes de bacallà Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa d'au amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de verdures i formatge Chili vegà amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs s/carn Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense Porc i PLV

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Eliure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt de soia	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Pasta amb bolonyesa de lleties s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa d'au amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC Sincronitzada de verdures S/formatge Chili vegà s/formatge amb topopos Pa blanc Iogurt de soia
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs s/carn Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Iogurt de soia	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Sense Carn

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella marinera Croquetes de bacallà Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Amanida verda amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de verdures i formatge Chili vegà amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs s/carn Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Saltejat de verdures i patata amb ou dur Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Vegetarià

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella de verdures Croquetes d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigróns a la catalana (espínacs i ou) Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarróns integrals amb salsa de tomàquet i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures A manida verda amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Saltejat de llegums amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de verdures i formatge Chili vegà amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarróns integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigróns estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espínacs s/carn A manida de llegums Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Saltejat de verdures i patata amb ou dur Pa integral Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles veggie amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lleties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Vegà

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Paella de verdures Croquetes d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espínacs i ou) Saetjat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata  Pasta amb bolonyesa de llenties s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures A manida verda amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Saetjat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Saltejat de llegums amb sofregit de verdures Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u>  Sincronitzada de verdures s/formatge Chili vegà amb topopos s/formatge Pa blanc Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espínacs s/carn A manida de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Saltejat de verdures i patata Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Saltejat de llegums amb sofregit de verdures Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles veggie amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures s/ou dur Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Saltejat de llegums amb sofregit de verdures Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada



COR DE MARIA VALLS – Novembre 25

Menú Baix en Fructosa

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Lliure disposició</i>	Arròs amb bròquil i carbassa Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espinacs amb patata i ou dur Truita de patates s/ceba Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Macarrons blancs amb carbassó i xampinyons Peix fresc Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó ECO s/ceba Gall dindi a la planxa Patata al forn Pa blanc logurt natural s/sucre
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Pollastre rostit Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil) Truita francesa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb pasta Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de permil i formatge s/tomàquet Carn picada amb formatge i topopos Pa blanc logurt natural s/sucre
17	18	19	20	21
Macarrons blancs amb oli i orenga Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa ECO s/ceba Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Trinxat d'espinacs Llom al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb carbassa Pollastre al forn Patates grill Pa blanc logurt natural s/sucre	Llenties amb oli Truita de patates s/ceba Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO s/ceba amb formatge opcional Hamburguesa a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patates Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Lluç al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata saltejada amb bacó Truita francesa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre

