



COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana Pa integral Postre especial	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa amb formatge opcional Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Escola Bressol

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Pasta amb tomàquet (salsa a part) Trita de patata Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom rostit Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO Hamburguesa a la planxa Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre al forn Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Croquetes de pernil Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Peix fresc Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades Trita francesa Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Pollastre a la planxa Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb pernil i marisc Lluç al forn Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Gall dindi amb salsa Pa blanc Fruita Eco de temporada	Pasta amb tomàquet (salsa a part) Nuggets de pollastre Pa integral Postre especial	Sopa d'au amb pasta Trita de patata Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa Pa blanc Fruita de temporada	Llenties amb arròs Llom a la planxa Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Lluç a la planxa Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Trita de patata Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Hamburguesa a la planxa Pa blanc Fruita de temporada



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....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

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 cols



Recepta: Trinxat de col

Pelem les patates i rentem junt amb les fulles de la col.

Posem a bullir la col trossejada amb una mica de sal. Després de 30 minuts, afegim les patates tallades i deixem bullir fins que estigui tou.

En una paella anem daurant el bacó. Un cop torrat, daurem l'all a la mateixa paella.

Colem la col i les patates i les trinxem amb l'ajuda d'unes varetes. Afegim el bacó i l'all, i removem en una paella a foc mitjà fins que s'evapori tota l'aigua i agafi un color marró clar.

Ingredients:
(per 4 pax)

½ Col
2 Patates
4 Tires de bacó
1 Alls
Sal i pebre



Sabies que...

- ❑ El consum de col manté els nostres músculs sans gràcies al seu contingut alt en glutamina.
- ❑ Per evitar l'olor que desprèn quan es bull, afegiu unes gotes de vinagre a l'aigua. .
- ❑ Les cols de Brussel·les rep aquest nom de la capital belga, on es va conrear per primera vegada de forma generalitzada.



COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis s/gluten gratinats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles s/gluten a la jardinera 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 logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties s/gluten estofades amb verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons s/gluten Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana s/gluten Pa s/gluten Postre especial s/gluten	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa amb formatge opcional Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Llom a la planxa Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa amb pasta s/gluten Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa s/gluten Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis s/ou gratinats amb verdures Pollastre a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/ou Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures s/ou Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons s/ou amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana s/ou Pa integral Postre especial s/ou	Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta s/ou Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals saltejats amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verduretes Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Caponatta siciliana s/làctics  Pizza romana s/làctics Pa integral Postre especial s/làctics	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Arròs integral a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals saltejats amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Caponatta siciliana s/làctics  Pizza romana s/làctics Pa integral Postre especial s/làctics	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Arròs integral a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana s/f.Secs Pa blanc Postre especial s/f.Secs	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta Lluç a l'andalusa s/f. Secs Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Pollastre a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana s/peix Pa integral Postre especial	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa amb formatge opcional Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Gall dindi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats amb carn Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb gall dindi Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana s/pernil Pa integral Postre especial	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa amb formatge opcional Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats amb calamar Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals saltejats amb verdures Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb gall dindi Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Caponatta siciliana s/làctics  Pizza de gall dindi s/làctics Pa integral Postre especial s/làctics	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Arròs integral a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats amb calamar Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles de peix a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums i patata Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Lluç amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Caponatta siciliana Pizza romana de formatge  Pa integral Postre especial	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa amb formatge opcional Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya s/carn Amanida llegums Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats amb calamar Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Estofat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles vegetals amb salsa Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums i patata Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Amanida verda amb formatge Pa integral Fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida verda amb formatge Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Caponatta siciliana Pizza romana de formatge  Pa integral Postre especial	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa amb formatge opcional Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya s/carn Amanida llegums Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Patata panadera Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums i patata Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats amb verdures Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú vegà

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals saltejats amb verdures	Tricolor de verdura ofegada
			Saltejat de verdures amb fruits secs	Estofat de llegums amb verdures
			Pa integral	Pa blanc
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO	Sopa vegetal amb pasta	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Pèsols amb patates
Mandonguilles vegetals amb salsa	Saltejat de llegums i patata	Llenties estofades amb verdures s/ou dur	Amanida verda amb formatge	Saltejat de verdures amb fruits secs
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)	Mongeta tendra amb patata	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA	Mongetes seques estofades amb verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge	Amanida verda amb formatge	Estofat de llegums amb verdures	Caponatta siciliana s/formatge	Saltejat de verdures amb fruits secs
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Postre especial	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya s/carn	Llenties estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta	Arròs integral a la napolitana	Crema de pastanaga ECO
Amanida llegums	Hamburguesa vegetal a la planxa	Saltejat de llegums i patata	Saltejat de verdures amb fruits secs	Cigrons estofats amb verdures
Pa blanc	Patata panadera	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Gener 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis blancs amb carbassó i xampinyons Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espinacs amb patates Llom al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO s/ceba amb formatge opcional Mandonguilles s/salses 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	Bledes amb patates Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Peix fresc Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patates saltejades amb pernil Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
19	20	21	22	23
Crema de carbassó s/ceba Pollastre a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs tres delícies (truita i gall dindi) Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Patata amb carbassa i formatge Pizza de pernil i formatge s/tomàquet  Pa blanc logurt natural s/sucre	Pasta saltada amb oli i orenga Truita francesa amb formatge opcional Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
26	27	28	29	30
Trinxat de bròquil Pollastre rostit a la llimona Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Llenties amb oli Llom a la planxa Patata panadera Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb pasta Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre

