



COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Canelons de carn gratinats Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	 DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou Pa integral Fruita / Tastet de coca	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Estofat de porc a la jardineria Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals gratinats amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Escola Bressol

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis amb tomàquet (salsa a part) Truita francesa Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Hamburguesa a la planxa Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Lluç al forn Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Truita de patata Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros Croquetes de pernil Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades Salsitxes a la planxa Pa integral Fruita / Tastet de coca	Sopa d'estels Pollastre al forn Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols amb patates Truita de patata Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Estofat de porc Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Pollastre al forn Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Delícies de bacallà Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Peix fresc Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties amb arròs Pollastre rostit Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Llom rostit Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Llenguadina al forn Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Truita de patata Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>



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.



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 d'espinacs



Recepta: Truita d'espinacs

Primer pelem i tallem les patates a rodanxes fines i salem. Escalfem oli en una paella i fregim les patates que quedin toves.

Rentem els espinacs i els afegim a la paella quan les patates ja estan cuites, deixant-los coure un parell de minuts.

En un bol, batem els ous i hi posem una mica de sal. Traiem les patates i els espinacs de la paella i els barregem amb els ous batuts.

Posem una mica d'oli a la paella i hi aboquem la barreja. Coem la truita a foc mitjà fins que estigui quallada per sota, la girem amb cura i la deixem acabar de coure.

Ingredients:
(per 4 pax)

6 Ous
2 Patates
120 gr d'espinacs
Oli
Sal



Sabies que...

❑ En la Primera Guerra Mundial i en l'època d'entreguerres, s'utilitzaven com a remei per a tallar hemorràgies, incorporant el suc d'espinacs en el vi.. Es pensava que tenia molta clorofil·la, i això ajudaria a sanar més ràpidament.

❑ El seu origen data del segle VII a la Xina i amb el temps, es van introduir a Europa. Però el "boom" va arribar de la mà dels superpoders de Popeye per consumir espinacs.



COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Pasta s/gluten amb saltejat de verdures i soja s/gluten Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa s/gluten Fruita / Galetes s/gluten	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons s/gluten Estofat de porc a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Macarrons s/gluten gratinats amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties s/gluten guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa amb pasta s/gluten Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soja) Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons s/ou amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra al forn Pa integral Fruita / Galetes s/ou	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb pernil Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Estofat de porc a la jardinera Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Macarrons s/ou gratinats amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta s/ou Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Trita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra al forn  Pa integral Fruita / Galetes s/làctics	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb pernil Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Estofat de porc a la jardinera Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt s/lactosa	Macarrons integrals amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soja
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Trita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra al forn  Pa integral Fruita / Galetes s/làctics	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb pernil Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Estofat de porc a la jardineria Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt de soja	Macarrons integrals amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa blanc Fruita / Galetes s/f.Secs	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Estofat de porc a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals gratinats amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa integral Fruita / Tastet de coca	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Estofat de porc a la jardineria Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals gratinats amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Llom a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Canelons d'espinacs gratinats Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Truita d'espinacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa  Pa integral Fruita / Tastet de coca	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Gall dindi a la planxa Patates Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals gratinats amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Trita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soja
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Trita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa  Pa integral Fruita / Galetes s/làctics	Bròquil amb patata Pollastre amb samfaina Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb gall dindi Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Gall dindi a la planxa Patates Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt de soja	Macarrons integrals amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Pollastre rostit a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Canelons d'espinacs gratinats Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Filet d'abadejo al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Truita d'espinacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa  Pa integral Fruita / Tastet de coca	Bròquil amb patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals gratinats amb verdures Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Llenguadina al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Canelons d'espinacs gratinats Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Amanida verda amb fruits secs Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Amanida de llegums amb ou dur Pa blanc Fruita de temporada	 Arròs a la napolitana Truita d'espinacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa  Pa integral Fruita / Tastet de coca	Bròquil amb patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Saltejat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb verdures Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals gratinats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú vegà

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Canelons d'espínacs amb salsa de tomàquet Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Amanida verda amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Saltejat de verdures amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa  Pa integral Fruita / Tastet de coca	Bròquil amb patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pèsols saltejats amb ceba Amanida verda Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga) Saltejat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de verdures amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA VALLS - Febrer 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Espaguetis blancs saltejats amb carbassó Truita francesa amb formatge Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa ECO s/ceba Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc a la milanesa (xampinyons i formatge) Filet d'abadejo al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
9	10	11	12	13
Bledes amb patata Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	 Arròs blanc amb xampinyons Truita d'espínacs s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Gall dindi a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	DIJOURS LLARDER Patata al forn amb formatge Botifarra al forn  Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Pollastre al forn Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
16	17	18	19	20
Espinacs amb patates i pernil Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs tres delícies (truita i gall dindi) Pernilets de pollastre al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Macarrons blancs gratinats amb verdures (carbassó i bròquil) Peix fresc Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
Llentíes amb un raig d'oli Pollastre rostit a la llimona Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb pasta Llenguadina al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	<i>Lliure disposició</i>

