



COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella marinera	Patates estofades amb verdures	Sopa amb pasta
Pizza amb bolonyesa soia	Llom al forn	Trita francesa	Pollastre rostit a la taronja	Peix fresc
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Llenguadina a la llimona	Trita de pernil	Hamburguesa de vedella a la planxa	Arròs estil cantonès	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Rotllets de primavera amb salsa agredolça	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral 	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb verdures	Crema de carbassa ECO
Lluç a la marinera	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma	Trita de carbassó	Patata panadera amb bolonyesa de soia
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus	Minestra de verdures	Crema de pastanaga ECO
Filet d'abadejo amb all i julivert	Trita francesa	Pollastre a la farigola	Llenties estofades amb verdures i ou dur	Mandonguilles de vedella a la jardinera
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carxofes arrebossades	Pa integral	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	 Fruita de temporada		





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Escola Bressol

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patata Llom al forn Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Truita francesa Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Peix fresc Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Llenguadina al forn Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet (salsa a part) Truita francesa Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades Hamburguesa de vedella a la planxa Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Delícies de bacallà Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de verdures Pollastre rostit Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Lluç al forn Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta Pollastre al forn Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom rostit Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Truita de patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de gall dindi Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet (salsa a part) Filet de lluç al forn Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades Truita francesa Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus Pollastre al forn Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Croquetes de pernil Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles amb salsa 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.



Berenar

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



Dinar

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.



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.

És temps de carxofes



Recepta: Carxofes arrebossades

Primer netejar les carxofes, traiem les fulles verdes i dures fins a deixar el cor i les partirem a quarts. Després les ficarem en un bol amb aigua i llimona, perquè no se'ns oxidin.

En un altre bol batem l'ou, amb aigua freda. Seguidament, posem la farina i la sal i ho anem barrejant fins que quedi tot integrat.

Traiem les carxofes de l'aigua les assequem una mica amb paper de cuina i les anem ficant dins de la massa.

Escalfem abundant oli en una paella, i anirem fregint les carxofes en tandes, i les anirem traient en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixi tot l'oli.

Ingredients:
(per 4 pax)

4 Carxofes
150 Farina
1 Ou
200 ml d'aigua
200 ml d'oli
1 Llimona
Sal



Sabies que...

- ❑ El nom científic, *Cynara*, prové d'una llegenda grega: Zeus en veure a una bella donzella anomenada *Cynara*, es va enamorar i va decidir portar-la-hi al Mont Olimp per a convertir-la en deessa. Però *Cynara* estranyava a la seva família i va decidir tornar a la seva illa. Enfurit pel despit, Zeus la va convertir en carxofa.
- ❑ El seu origen en el nord d'Àfrica. La paraula procedeix de l'àrab (*al-kharshûf*), que es tradueix com a "pal d'espines".



COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella marinera (Brou natural)	Patates estofades amb verdures	Sopa amb pasta s/gluten
Pizza s/gluten amb bolonyesa soia	Llom al forn	Truita francesa	Pollastre rostit a la taronja	Peix fresc
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Llenguadina a la llimona	Truita de pernil	Hamburguesa de vedella a la planxa	Arròs estil cantonès	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Farcellets de verdures amb salsa agredolça	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam 	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons s/gluten a la napolitana	Llenties s/gluten estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb verdures	Crema de carbassa ECO
Lluç a la marinera s/gluten	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma	Truita de carbassó	Patata panadera amb bolonyesa de soia
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Pa s/gluten
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus s/gluten	Minestra de verdures	Crema de pastanaga ECO
Filet d'abadejo amb all i julivert	Truita francesa	Pollastre a la farigola	Llenties s/gluten estofades amb verdures i ou dur	Mandonguilles de vedella s/gluten a la jardineria
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carxofes arrebossades s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	 Fruita de temporada		





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa soia Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana s/ou Llom al forn Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Gall dindi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Pollastre rostit a la taronja Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta s/ou Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana Gall dindi a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa integral  logurt natural 'La Fageda'	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons s/ou a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Hamburguesa a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus s/ou Pollastre a la farigola Carxofes arrebossades s/ou  Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures s/ou Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa soia i s/formatge Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom al forn Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Trita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Patates estofades amb verdures Pollastre rostit a la taronja Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Trita de pernil Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès Farcellets de verdures amb salsa agredolça Pa integral logurt s/lactosa 	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo 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 logurt s/lactosa	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Carxofes arrebossades s/làctics  Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa soia i s/formatge Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom al forn Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Patates estofades amb verdures Pollastre rostit a la taronja Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Truita de pernil Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès Farcellets de verdures amb salsa agredolça Pa integral logurt de soia 	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Arròs integral amb verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo 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 logurt de soia	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Carxofes arrebossades s/làctics  Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pizza s/al lèrgens amb bolonyesa de llegums Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom al forn Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Pollastre rostit a la taronja Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Truita de pernil Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès s/soia Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa blanc Flam 	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Patata panadera amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo 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 logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Carxofes arrebossades s/f. Secs  Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa soia Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom al forn Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Pollastre rostit a la taronja Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Truita de pernil Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa integral Flam 	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Gall dindi 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 logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Carxofes arrebossades  Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella marinera	Patates estofades amb verdures	Sopa d'au amb pasta
Pizza amb bolonyesa soia	Hamburguesa d'au a la planxa	Trita francesa	Pollastre rostit a la taronja	Peix fresc
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Llenguadina a la llimona	Trita francesa	Hamburguesa de vedella a la planxa	Arròs estil cantonès s/carn	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Rotllets de primavera amb salsa agredolça	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam 	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb verdures	Crema de carbassa ECO
Lluç a la marinera	Pollastre amb salsa barbacoa	Peix amb salsa de poma	Trita de carbassó	Patata panadera amb bolonyesa de soia
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus	Minestra de verdures	Crema de pastanaga ECO
Filet d'abadejo amb all i julivert	Trita francesa	Pollastre a la farigola	Llenties estofades amb verdures i ou dur	Mandonguilles de vedella de vedella a la jardineria
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carxofes arrebossades	Pa integral	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	 Fruita de temporada		





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa soia i s/formatge Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Hamburguesa d'au a la planxa Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Patates estofades amb verdures Pollastre rostit a la taronja Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya s/carn Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès s/carn Farcellets de verdures amb salsa agredolça Pa integral logurt de soia 	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Arròs integral amb verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo 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 logurt de soia	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Carxofes arrebossades s/làctics  Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella marinera	Patates estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta
Pizza amb bolonyesa soia	Hamburguesa vegetal a la planxa	Trita francesa	Amanida verda amb fruits secs	Peix fresc
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'		Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Llenguadina a la llimona	Trita francesa	Hamburguesa vegetal a la planxa	Arròs estil cantonès s/carn	Estofat de llegums amb verdures i patata
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Rotllets de primavera amb salsa agredolça	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam 	
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb verdures	Crema de carbassa ECO
Lluç a la marinera	Amanida verda amb formatge	Peix amb salsa de poma	Trita de carbassó	Patata panadera amb bolonyesa de soia
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada		logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa vegetal amb pasta	Minestra de verdures	Crema de pastanaga ECO
Filet d'abadejo amb all i julivert	Trita francesa	Hamburguesa vegetal a la planxa	Llenties estofades amb verdures i ou dur	Mandonguilles de peix a la jardineria
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carxofes arrebossades	Pa integral	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	 Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada		





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella de verdures	Patates estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta
Pizza amb bolonyesa soia	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita francesa	Amanida verda amb fruits secs	Saltejat de llegums amb ou dur
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'		
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Estofat de llegums amb ou dur	Truita francesa	Hamburguesa vegetal a la planxa	Arròs estil cantonès s/carn	Estofat de llegums amb verdures i patata
Pa blanc	Enciam i api amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Rotllets de primavera amb salsa agredolça	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam 	
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb verdures	Crema de carbassa ECO
Crema de verdures	Amanida verda amb formatge	Estofat de llegums amb verdures	Truita de carbassó	Patata panadera amb bolonyesa de soia
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Pa integral	Fruita de temporada
			Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa vegetal amb pasta	Minestra de verdures	Crema de pastanaga ECO
Amanida de llegums	Truita francesa	Hamburguesa vegetal a la planxa	Llenties estofades amb verdures i ou dur	Mandonguilles veggie a la jardineria
Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carxofes arrebossades	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	logurt natural 'La Fageda'	 Fruita de temporada		





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú vegà

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pizza amb bolonyesa soia s/formatge Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs s/ou) Hamburguesa vegetal a la planxa Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdres Saltejat de verdres amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdres Amanida verda amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya s/carn Estofat de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Saltejat de verdres amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdres Hamburguesa vegetal a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès s/carn Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa integral  Fruita de temporada	Crema de verdres Estofat de llegums amb verdres i patata Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana Crema de verdres Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdres Amanida verda Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de llegums amb verdres Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdres Saltejat de verdres amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Saltejat de verdres amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal a la planxa Carxofes arrebossades  Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdres Llenties estofades amb verdres s/ou dur Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles veggie a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Març 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO s/ceba Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espinacs amb patata i ou dur Llom al forn Patata dau Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil) Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb pasta Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
9	10	11	12	13
Trinxat de bròquil Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espaguetis blancs amb carbassó i xampinyons Truita de pernil Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata saltejada amb bacó Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs saltat amb bacó Gall dindi a la planxa Pa blanc logurt natural s/sucre 	Crema de carbassó s/ceba Pollastre rostit Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
16	17	18	19	20
Macarrons blancs amb oli i orenga Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Llenties i patata Pollastre al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Llom al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb pernil Truita de carbassó s/ceba Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa ECO s/ceba Gall dindi a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
Arròs blanc amb xampinyons Filet d'abadejo al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata saltejada amb bacó Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Carxofes arrebossades  Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patates Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba MandogUILLES s/salses amb xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre

