



COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Eliure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau  Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç a l'andalusa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Tricolor de verdura ofegada Botifarra al forn Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Lluç a la romana Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Escola Bressol

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Eliure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostit	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Trita de patata	Bròquil amb patata Llom a la planxa	Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Peix fresc
	Pa integral Fruita de temporada	Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Pa integral Fruita de temporada	Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Sopa amb pasta Llom rostit	Crema de verdures Estofat de gall dindi	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Lluç a l'andalusa	Mongeta tendra amb patata Trita de patata i ceba	Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Pollastre rostit
Pa blanc Fruita de temporada	Pa integral Fruita de temporada	Pa blanc Fruita Eco de temporada	Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Pa blanc Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Llom a la planxa	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Llenguadina al forn	Llenties estofades Trita francesa	Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Pollastre rostit	Mongeta tendra amb patata Botifarra al forn
Pa blanc Fruita de temporada	Pa integral Fruita de temporada	Pa blanc Fruita de temporada	Pa integral Gelat	Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Crema de pèsols Trita de patata	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Estofat de gall dindi	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa	Llenties estofades Lluç a la romana	Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Pollastre rostit
Pa blanc Fruita de temporada	Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Pa blanc Fruita de temporada	Pa integral Fruita de temporada	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....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal



I de postre...



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

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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

És temps de carbassó



Recepta: Crema de carbassó

Tallar l'extrem superior més verd dels porros, netejar-los bé i tallar-los en juliana. Posar l'oli d'oliva en una olla i sofregir el porro a foc baix fins que comenci a prendre color.

Mentrestant, pelar la patata i tallar els carbassons i la patata a daus no gaire grans. Afegir l'aigua a l'olla (o brou de verdures), la patata i el carbassó i un xic de sal, tapar l'olla i esperar que comenci a bullir.

Apagar el foc, deixar refredar uns minuts i triturar a bé amb la batedora elèctrica. Provar la crema de carbassó i rectificar-la de sal i pebre..

Ingredients:
(per 4 pax)

800 gr Carbassó

200 gr Patata

400 gr Porro

600 ml d'aigua o

Brou de verdures

40 ml d'Oli d'oliva

Sal i pebre



Sabies que...

- El carbassó és ric en aigua i molt baix en calories, ideal per a dietes lleugeres. Conté fibra, vitamines A i C, i antioxidants que ajuden a la salut de la pell i el sistema immunitari. Afavoreix la digestió i té propietats antiinflamatòries.
- És molt versàtil a la cuina: es pot menjar cru, cuinat, al forn o farcit.
- A més, ajuda a hidratar el cos i prevenir la retenció de líquids.




COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	Macarrons s/gluten gratinats amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons s/gluten Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida de lleties s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta s/gluten amb salsa de formatge Pollastre amb salsa barbacoa Pa s/gluten Gelats s/gluten	Tricolor de verdura ofegada Botifarra al forn Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Crema de porros amb crostons s/gluten Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida russa Lluç a la romana s/gluten Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons s/gluten amb bolonyesa de llegums s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada






COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures s/ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons s/ou gratinats amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata s/ou dur Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis s/ou amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Lluç a l'andalusa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta s/ou amb salsa de formatge Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat s/ou	Tricolor de verdura ofegada Botifarra al forn Carbassó arrebossat s/ou Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Pollastre a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/ou ni maionesa Lluç a l'andalusa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons s/ou amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau  Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat s/làctics	Tricolor de verdura ofegada Botifarra al forn Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa integral Iogurt s/lactosa	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Lluç a la romana s/làctics Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums s/formatge Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat s/làctics	Tricolor de verdura ofegada Botifarra al forn Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa integral logurt de soia	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Lluç a la romana s/làctics Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums s/formatge Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau Pa blanc Fruita de temporada 	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç a l'andalusa s/f. Secs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa blanc Gelats s/f. Secs	Tricolor de verdura ofegada Botifarra al forn Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Lluç a la romana s/f. Secs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Lliure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Llom a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Tricolor de verdura ofegada Botifarra al forn Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/tonyina Pollastre a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau Pa integral Fruita de temporada 	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç a l'andalusa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Tricolor de verdura ofegada Hamburguesa d'au a la planxa Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Lluç a la romana Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Pollastre rostí Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat s/làctics	Tricolor de verdura ofegada Hamburguesa d'au a la planxa Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa integral logurt de soia	Crema de porros amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Lluç a la romana s/làctics Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums s/formatge Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Hamburguesa vegetal a la planxa  Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Croquetes d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Lluç a l'andalusa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Gelat	Tricolor de verdura ofegada Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols amb patates Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de soia amb xampinyons Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de porros amb crostons Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Lluç a la romana Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Hamburguesa vegetal a la planxa  Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Croquetes d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Saltejat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Amanida verda amb ou dur Pa integral Fruita de temporada	Amanida de lletíes (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Gelat	Tricolor de verdura ofegada Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols amb patates Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de soia amb xampinyons Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Crema de porros amb crostons Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/tonyina Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA VALLS - Maig 26

Menú Vegà

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Crema de carbassó ECO Hamburguesa vegetal a la planxa Patata dau Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata Mongetes seques amb sofregit de verdures s/ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals saltejats amb verdures Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida de patata Croquetes d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga) Saltejat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	<u>Dia internacional de la celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Amanida verda amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Saltejat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Gelat de gel	Tricolor de verdura ofegada Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols amb patates Saltejat de verdures amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de soia amb xampinyons Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata, mongeta tendra, pastanaga i olives Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums s/formatge Pa blanc Fruita de temporada

