



COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	1	2
			Crema de carbassó ECO	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)
			Pizza amb bolonyesa de soja	Estofat de porc
			Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
			Fruita de temporada	Pa blanc
				Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures	Crema de pastanaga ECO	Macarrons integrals a la carbonara	Tricolor de verdura ofegada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Truita de patata i ceba	Patata amb bolonyesa de llegums	Lluç al forn	Llom rostit amb salsa	Wok de gall dindi amb verdures
Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga 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	
12	13	14	15	16
Festiu	Crema de verdures i moniato	Cigrons estofats amb verdures	Minestra de verdures	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de carbassó	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre a la farigola	Peix fresc
	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita ECO de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Mongeta tendra amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i permil)	Crema de carbassó ECO	Mongetes seques estofades amb verdures	Trinxat de la Cerdanya
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	Rap a la marinera	Llom amb samfaina	Pollastre rostit a la cassola	Truita francesa amb formatge
Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Sopa d'au amb fideus integrals	Paella de verdures	Bròquil gratinat	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons
Lluç a l'andalusa casolà	Truita francesa	Llenties guisades amb patata	Estofat de porc amb verdures	Pollastre amb salsa de castanyes
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Natilla



Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gotes 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.



COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Escola Bressol

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Gall dindi al forn Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs amb tomàquet (salsa a part) Estofat de porc Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties amb arròs Truita de patata Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit Pa integral Fruita de temporada	7 Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Lluç al forn Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	8 Mongeta tendra amb patata Llom rostit Pa integral Fruita de temporada	9 Arròs amb tomàquet (salsa a part) Estofat de gall dindi Pa blanc Fruita de temporada
12 Festiu	13 Crema de verdures Truita de patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	14 Crema de llegum Hamburguesa de vedella a la planxa Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	15 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Pa integral Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis amb tomàquet (salsa a part) Peix fresc Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Gall dindi al forn Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Rap al forn Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Llom al forn Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	22 Llenties estofades Pollastre rostit Pa integral Fruita de temporada	23 Mongeta tendra amb patata Truita francesa Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus Lluç a l'andalusa Pa blanc Fruita de temporada	27 Arròs amb tomàquet (salsa a part) Truita francesa Pa integral Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Llenties amb arròs Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Estofat de porc Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre al forn Pa blanc Nafilla





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
5 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	7 Macarrons s/gluten a la carbonara s/gluten Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	8 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de gall dindi amb verdures Pa s/gluten Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Truita de carbassó Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	15 Minestra de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil) Rap a la marinera s/gluten Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Llom amb samfaina Patata dau Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	22 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus s/gluten Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	27 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	28 Bròquil gratinat s/gluten Llenties s/gluten guisades amb patata Pa s/gluten Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Pollastre amb salsa de castanyes s/gluten Patata panadera Pa s/gluten Natilla





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	7 Macarrons s/ou a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	8 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Gall dindi a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	15 Minestra de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons s/ou amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Llom amb samfaina Patata dau Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	22 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya Lluç al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus s/ou Lluç a l'andalusa (s/ou) Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Paella de verdures Gall dindi a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Bròquil gratinat Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc logurt natural





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza s/al tòrgens amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums sense formatge Pa integral Fruita de temporada	7 Macarrons integrals amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Gelatina s/sucre	8 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Trita de carbassó Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Gelatina s/sucre	15 Minestra de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil) Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Llom amb samfaina Patata dau Pa blanc Gelatina s/sucre	22 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus integrals Lluç a l'andalus s/làctics Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Paella de verdures Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Bròquil amb pastanaga Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes s/làctics Patata panadera Pa blanc Gelatina s/sucre





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums sense formatge Pa integral Fruita de temporada	7 Macarrons integrals amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Gelatina s/sucre	8 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Truita de carbassó Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Gelatina s/sucre	15 Minestra de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil) Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Llom amb samfaina Patata dau Pa blanc Gelatina s/sucre	22 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus integrals Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Bròquil amb pastanaga Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes s/làctics Patata panadera Pa blanc Gelatina s/sucre





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza s/al tòrgens amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Estofat de porc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	7 Macarrons integrals a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	8 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Trita de carbassó Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	15 Minestra de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil) Rap a la marinera s/fruits secs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Llom amb samfaina Patata dau Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	22 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus integrals Lluç a l'andalus s/f. Secs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Paella de verdures Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Bròquil gratinat Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre al forn Patata panadera Pa blanc Natilla





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense Peix i Marisc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Crema de carbassó ECO	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)
			Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soja	Estofat de porc
			Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
			Fruita de temporada	Pa blanc
				Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures	Crema de pastanaga ECO	Macarrons integrals a la carbonara	Tricolor de verdura ofegada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Truita de patata i ceba	Patata amb bolonyesa de llegums	Pollastre a la planxa	Llom rostit amb salsa	Wok de gall dindi amb verdures
Enciam 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
12	13	14	15	16
<i>Festiu</i>	Crema de verdures i moniato	Cigrons estofats amb verdures	Minestra de verdures	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de carbassó	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre a la farigola	Gall dindi a la planxa
	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita ECO de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Mongeta tendra amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pemil)	Crema de carbassó ECO	Mongetes seques estofades amb verdures	Trinxat de la Cerdanya
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	Gall dindi a la planxa	Llom amb samfaina	Pollastre rostit a la cassola	Truita francesa amb formatge
Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Sopa d'au amb fideus integrals	Paella de verdures	Bròquil gratinat	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons
Gall dindi a la planxa	Truita francesa	Llenties guisades amb patata	Estofat de porc	Pollastre amb salsa de castanyes
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	7 Macarrons integrals amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	8 Tricolor de verdura ofegada Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Truita de carbassó Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	15 Minestra de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Gall dindi a la planxa Patata dau Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	22 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya s/cam Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus integrals Lluç a l'andalusa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Bròquil gratinat Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Natilla





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense Porc i PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza s/al tàrgens amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums sense formatge Pa integral Fruita de temporada	7 Macarrons integrals amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Gelatina s/sucre	8 Tricolor de verdura ofegada Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Truita de carbassó Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Gelatina s/sucre	15 Minestra de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Gall dindi a la planxa Patata dau Pa blanc Gelatina s/sucre	22 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya s/cam Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus integrals Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Bròquil amb pastanaga Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes s/làctics Patata panadera Pa blanc Gelatina s/sucre





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Crema de carbassó ECO	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)
			Pizza amb bolonyesa de soja	Hamburguesa de llegums
			Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
			Fruita de temporada	Pa blanc
				Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures	Crema de pastanaga ECO	Macarrons integrals amb tomàquet	Tricolor de verdura ofegada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Truita de patata i ceba	Patata amb bolonyesa de llegums	Lluç al forn	Saltejat de llegums amb fruits secs	Wok de soja amb verdures
Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc
Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Fruita de temporada		logurt natural 'La Fageda'		
12	13	14	15	16
<i>Festiu</i>	Crema de verdures i moniato	Cigrons estofats amb verdures	Minestra de verdures	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita francesa	Peix fresc
	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita ECO de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Mongeta tendra amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)	Crema de carbassó ECO	Mongetes seques estofades amb verdures	Trinxat de la Cerdanya s/carn
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	Rap a la marinera	Saltejat de llegums amb verdures	Lluç al forn	Truita francesa amb formatge
Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	logurt natural 'La Fageda'	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Sopa vegetal amb fideus integrals	Paella de verdures	Bròquil gratinat	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons
Lluç a l'andalusa	Truita francesa	Llenties guisades amb patata	Amanida amb ou dur	Hamburguesa de llegums
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Pa blanc	Pa integral	Patata panadera
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada			Natilla





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	7 Macarrons integrals amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	8 Tricolor de verdura ofegada Saltat de llegums amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de soja amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Truita de carbassó Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	15 Minestra de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	22 Mongetes seques estofades amb verdures Rotllets de primavera Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya s/cam Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa vegetal amb fideus integrals Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada	27 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Bròquil gratinat Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Amanida amb ou dur Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Hamburguesa de llegums Patata panadera Pa blanc Natilla





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Vegà

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja i Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO Pizza amb bolonyesa de soja sense formatge Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Amanida amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	7 Macarrons integrals amb tomàquet Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada	8 Tricolor de verdura ofegada Saltat de llegums amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	9 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Wok de soja amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de verdures i moniato Llegums estofats amb verdures Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	15 Minestra de verdures Saltejat de llegums amb patata Pa integral Fruita ECO de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada
19 Mongeta tendra amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga) Amanida amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de carbassó ECO Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	22 Mongetes seques estofades amb verdures Rotllets de primavera Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	23 Trinxat de la Cerdanya s/carn Trita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Sopa vegetal amb fideus integrals Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada	27 Paella de verdures Amanida amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	28 Bròquil amb pastanaga Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Amanida amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Hamburguesa de llegums Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA VALLS – Octubre 26

Menú Baix en Fructosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó ECO s/ceba Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	2 Arròs blanc a la milanesa (xampinyons i formatge) Llom a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
5 Llenties i patata Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	6 Crema de carbassa s/ceba Pollastre a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	7 Macarrons blancs saltats amb bacó Lluç al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	8 Espinacs amb patates Llom rostit s/salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	9 Arròs blanc amb xampinyons Wok de gall dindi amb verdures (carbassó i bròquil) Pa blanc logurt natural s/sucre
12 <i>Festiu</i>	13 Crema de carbassó s/ceba Truita de patata /ceba Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre	14 Patata amb carbassa oli i orenga Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	15 Bledes amb patates Pollastre a la farigola Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	16 Espaguetis blancs amb carbassó i xampinyons Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
19 Macarrons blancs amb formatge Gall dindi a la planxa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	20 Arròs tres delícies (truita i pernil) Rap al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	21 Crema de carbassó ECO s/ceba Llom al forn Patata dau Pa blanc logurt natural s/sucre	22 Patata saltejada amb verdures permeses Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	23 Trinxat de bròquil Truita francesa amb formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
26 Sopa d'au amb fideus Lluç a l'andalusa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	27 Arròs amb bròquil i carbassa Truita francesa Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	28 Crema de carbassa s/ceba Llenties i patata Pa blanc logurt natural s/sucre	29 Espinacs amb patates Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	30 Crema de carbassa ECO s/ceba amb crostons Pollastre al forn Patata panadera Pa blanc logurt natural s/sucre

