



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana Croquetes de pernil Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Empedrat amb tonyina Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Gelats	<i>Festiu</i>
14	15	16	17	18
Minestra de verdures Llom al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de llegums Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles veggies a la jardinera Patata dau Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Fideus a la cassola amb verdures Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Postres especials
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (trita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Patata panadera Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de lletres Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'		

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 – Setembre 26

Escola Bressol

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis amb tomàquet (salsa a part) Croquetes de pernil Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades Truita de patata Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Pollastre al forn Pa integral Gelats	Festiu
14	15	16	17	18
Mongeta tendra amb patata Llom al forn Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades Truita francesa Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet (salsa a part) Filet d'abadejo al forn Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Pasta amb tomàquet (salsa a part) Pollastre al forn Pa blanc Postres especials
21	22	23	24	25
Crema de llegum Truita de patata Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Pernilets de pollastre al forn Pa integral Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet (salsa a part) Llom rostit Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies Peix fresc Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de lletres Truita de patata i ceba Pa integral Fruita Eco de temporada	Llenties estofades Lluç al forn Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis s/gluten a la napolitana	Empedrat amb tonyina	Arròs amb verdures	Festiu
	Croquetes s/gluten	Trita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/gluten	
14	15	16	17	18
Minestra de verdures	Amanida de llegums s/gluten	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Fideus s/gluten a la cassola amb verdures
Llom al forn	Trita francesa	Filet d'abadejo amb all i julivert	Mandonguilles s/gluten a la jardineria	Pollastre a la farigola
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, tomàquet 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	logurt natural 'La Fageda'	Postres especials s/gluten
21	22	23	24	25
Llenties s/gluten saltejades amb verdures	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Mongeta tendra amb patata
Trita de patata i ceba	Pernilets de pollastre a l'allet	Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja	Peix fresc	Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa s/gluten	Patata panadera	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Fruita de temporada	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada		logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya	Sopa amb pasta s/gluten	Cigrons amb sofregit de verdures		
Pollastre rostit a la llimona	Trita de carbassó	Lluç amb salsa de tomàquet		
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten		
Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis s/ou a la napolitana Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Empedrat amb tonyina Lluç al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Gelats s/ou	Festiu
14	15	16	17	18
Minestra de verdures Llom al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de llegums Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i juliver Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles veggies a la jardinera Patata dau Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Fideus s/ou a la cassola amb verdures Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Postres especials s/ou
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostons Macarrons s/ou amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Peix fresc Patata panadera Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta s/ou Gall dindi a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Empedrat amb tonyina Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Gelats s/làctics	Festiu
14	15	16	17	18
Minestra de verdures Llom al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de llegums Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggies a la jardineria Patata dau Pa integral Iogurt s/lactosa	Fideus a la cassola amb verdures Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Postres especials s/làctics
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Patata panadera Pa integral Iogurt s/lactosa	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de lletres Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	Cigrons amb sofregit de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa		





COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana	Empedrat amb tonyina	Arròs amb verdures	Festiu
	Llom a la planxa	Trita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/làctics	
14	15	16	17	18
Minestra de verdures	Amanida de llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO	Fideus a la cassola amb verdures
Llom al forn	Trita francesa	Filet d'abadejo amb all i juliver	Mandonguilles veggie a la jardinera	Pollastre a la farigola
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, tomàquet 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	logurt de soia	Postres especials s/làctics
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Mongeta tendra amb patata
Trita de patata i ceba	Pernilets de pollastre a l'allet	Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge	Peix fresc	Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Patata panadera	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya	Sopa de lletres	Cigrons amb sofregit de verdures		
Pollastre rostit a la llimona	Trita de carbassó	Lluç amb salsa de tomàquet		
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt de soia		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana	Empedrat amb tonyina	Arròs amb verdures	Festiu
	Llom a la planxa	Trita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/f. Secs	
14	15	16	17	18
Minestra de verdures	Amanida de llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Fideus a la cassola amb verdures
Llom al forn	Trita francesa	Filet d'abadejo amb all i juliver	Mandonguilles veggie a la jardinera	Pollastre a la farigola
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Postres especials s/f. secs
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Mongeta tendra amb patata
Trita de patata i ceba	Pernilets de pollastre a l'allet	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums	Peix fresc	Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Patata panadera	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya	Sopa de lletres	Cigrons amb sofregit de verdures		
Pollastre rostit a la llimona	Trita de carbassó	Lluç amb salsa de tomàquet		
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc		
Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense Peix i Marisc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana	Empedrat (s/tonyina)	Arròs amb verdures	Festiu
	Llom a la planxa	Trita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	
14	15	16	17	18
Minestra de verdures	Amanida de llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Fideus a la cassola amb verdures
Llom al forn	Trita francesa	Gall dindi a la planxa	Mandonguilles veggie a la jardinera	Pollastre a la farigola
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, tomàquet 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	logurt natural 'La Fageda'	Postres especials
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Mongeta tendra amb patata
Trita de patata i ceba	Pernilets de pollastre a l'allet	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	Llom a la planxa	Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc	Patata panadera	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada		logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya	Sopa de lletres	Cigrons amb sofregit de verdures		
Pollastre rostit a la llimona	Trita de carbassó	Gall dindi a la planxa		
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana	Empedrat amb tonyina	Arròs amb verdures	Festiu
	Croquetes de bacallà	Trita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	
14	15	16	17	18
Minestra de verdures	Amanida de llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Fideus a la cassola amb verdures
Gall dindi a la planxa	Trita francesa	Filet d'abadejo amb all i juliver	Mandonguilles veggie a la jardinera	Pollastre a la farigola
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, tomàquet 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	logurt natural 'La Fageda'	Postres especials
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Mongeta tendra amb patata
Trita de patata i ceba	Pernilets de pollastre a l'allet	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	Peix fresc	Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc	Patata panadera	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada		logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Sopa d'au de lletres	Cigrons amb sofregit de verdures		
Pollastre rostit a la llimona	Trita de carbassó	Lluç amb salsa de tomàquet		
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense Porc i PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana	Empedrat amb tonyina	Arròs amb verdures	Festiu
	Gall dindi a la planxa	Trita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/làctics	
14	15	16	17	18
Minestra de verdures	Amanida de llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO	Fideus a la cassola amb verdures
Gall dindi a la planxa	Trita francesa	Filet d'abadejo amb all i juliver	Mandonguilles veggie a la jardinera	Pollastre a la farigola
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam, tomàquet 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	logurt de soia	Postres especials s/làctics
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Mongeta tendra amb patata
Trita de patata i ceba	Pernilets de pollastre a l'allet	Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge	Peix fresc	Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Patata panadera	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Sopa d'au de lletres	Cigrons amb sofregit de verdures		
Pollastre rostit a la llimona	Trita de carbassó	Lluç amb salsa de tomàquet		
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc		
Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt de soia		





COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana	Empedrat amb tonyina	Arròs amb verdures	Festiu
	Croquetes de bacallà	Trita de patata i ceba	Rotllets de primavera	
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	
14	15	16	17	18
Minestra de verdures	Amanida de llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Fideus a la cassola amb verdures
Rap al forn	Trita francesa	Filet d'abadejo amb all i juliver	Mandonguilles veggie a la jardinera	Verdura saltejada amb fruits secs
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata dau	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Postres especials
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	
21	22	23	24	25
Llenties saltejades amb verdures	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)	Mongeta tendra amb patata
Trita de patata i ceba	Amanida verda amb ou dur	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	Peix fresc	Hamburguesa de llegums
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc	Patata panadera	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada			logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Sopa vegetal de lletres	Cigrons amb sofregit de verdures		
Saltejat de llegums amb verdures	Trita de carbassó	Lluç amb salsa de tomàquet		
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc		
	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Vegeterià

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana Croquetes d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Empedrat (s/tonyina) Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Rotllets de primavera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Gelats	Festiu
14	15	16	17	18
Minestra de verdures Ou dur Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de llegums Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Amanida de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles vègiques a la jardineria Patata daurada Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Fideus a la cassola amb verdures Verdura saltejada amb fruits secs Pa blanc Postres especials
21	22	23	24	25
Lleties saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Amanida verda amb ou dur Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (trita, pèsols i pastanaga) Amanida verda amb fruits secs Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de llegums Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya s/carn Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal de lletres Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	Cigrons amb sofregit de verdures Amanida verda amb formatge Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'		



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Vegà

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis integrals a la napolitana	Empedrat (s/tonyina)	Arròs amb verdures	Festiu
	Croquetes d'espínacs	Trita de patata i ceba	Rotllets de primavera	
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	
14	15	16	17	18
Minestra de verdures	Amanida de llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Fideus a la cassola amb verdures
Ou dur	Trita francesa	Amanida de lleties	Mandonguilles veggie a la jardinera	Verdura saltejada amb fruits secs
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Patata dau	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Postres especials
Fruita de temporada	Fruita de temporada		logurt natural 'La Fageda'	
21	22	23	24	25
Lleties saltejades amb verdures	Pèsols amb patates	Crema de carbassa ECO amb crostons	Arròs tres delícies (trita, pèsols i pastanaga)	Mongeta tendra amb patata
Trita de patata i ceba	Amanida verda amb ou dur	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja	Amanida verda amb fruits secs	Hamburguesa de llegums
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Pa blanc
Fruita de temporada				Fruita de temporada
28	29	30		
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Sopa vegetal de lletres	Cigrons amb sofregit de verdures		
Saltejat de llegums amb verdures	Trita de carbassó	Amanida verda amb formatge		
Pa blanc	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa blanc		
Fruita de temporada	Pa integral	logurt natural 'La Fageda'		
	Fruita Eco de temporada			



COR DE MARIA VALLS – Setembre 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Meló i Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Espaguetis blancs amb oli i orenga	Amanida de llenties amb tonyina	Arròs blanc amb carbassó i bròquil	
	Llom a la planxa	Truita de patates s/ceba	Pollastre al forn	Festiu
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	
	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	
	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	
14	15	16	17	18
Bledes amb patates	Amanida de patata (ou dur i olives)	Arròs blanc amb xampinyons	Crema de carbassó ECO s/ceba amb formatge opcional	Fideus amb carbassó i xampinyons
Llom al forn	Truita francesa	Filet d'abadejo al forn	Gall dindi a la planxa	Pollastre a la farigola
Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Patata dau	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
21	22	23	24	25
Llenties i patata	Espinacs amb patates	Crema de carbassa ECO s/ceba amb crostons	Arròs tres delícies (truita i gall dindi)	Bledes amb patata
Truita de patates s/ceba	Pernilets de pollastre al forn	Macarrons blancs amb formatge	Peix fresc	Gall dindi a la planxa
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'		Patata panadera	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
28	29	30		
Trinxat de bròquil	Sopa de lletres	Espinacs amb patata i ou dur		
Pollastre rostit a la llimona	Truita de carbassó s/ceba	Lluç al forn		
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc		
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre		

