



# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Infantil Menú Basal

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                       | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                                | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                                | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                              | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | 🍴 Fideuada de verdures                                  | Amanida de <b>lenties</b> (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | 🍴 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba       | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Croquetes de pernil                         | 🍴 Truita d'espinacs                                     | 🍴 <b>Pollastre</b> rostit a la cassola                         | Filet de lluç a la taronja                            | 🍴 <b>Botifarra</b> al forn                                  |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                        | Patata panadera                                       | 🍴 seques amb all i julivert                                 |
| Pa blanc                                    | <b>Pa integral</b>                                      | Pa blanc                                                       | <b>Pa integral</b>                                    | Pa blanc                                                    |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                            | <b>Làctic</b>                                         | <b>Fruita de temporada</b>                                  |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                             | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)      | Amanida russa                                                  | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| 🌱 Espirals amb bolonyesa de soia            | Filet d'abadejo al forn                                 | Estofat de <b>porc</b>                                         | 🍴 Truita de patata i ceba                             | <b>Pernilets de pollastre</b> al forn                       |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Patata dau                                                     | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | <b>Pa integral</b>                                      | Pa blanc                                                       | <b>Pa integral</b>                                    | Pa blanc                                                    |
|                                             | <b>Làctic</b>                                           | Fruita de temporada                                            | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                             | 22                                                    | 23                                                          |
| 🍴 Trinxat de bledes                         | Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) | Crema de porros amb formatge opcional                          | Lenties saltejades amb verdures                       | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) |
| <b>Llom</b> rostit amb tomàquet             | 🍴 Truita de carbassó                                    | 🍴 <b>Mandonguilles de vedella</b> amb carbassó i patata        | <b>Pollastre</b> rostit a la llimona                  | Lluç al forn amb salsa                                      |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                       | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruita de temporada                         | <b>Pa integral</b>                                      | Fruita de temporada                                            | <b>Pa integral</b>                                    | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                                | <b>Làctic</b>                                         | Fruita de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                             | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | 🍴 Mongeta tendra amb patata                             | Cigrons amb sofregit de verdures                               | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| 🍴 Truita francesa amb formatge              | <b>Pollastre rostit</b> amb salsa de poma               | 🍴 Lluç a la romana                                             | <b>Hamburguesa mixta</b> a la planxa                  | Wok de <b>gall d'indi</b> amb verdures                      |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                                  | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | <b>Pa integral</b>                                      | Pa blanc                                                       | <b>Pa integral</b>                                    | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | <b>Gelat</b>                                            | Fruita de temporada                                            | Fruita de temporada                                   |                                                             |







# Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



**Esmorzar 25%**

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



**Dinar 35%**

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



**Berenar 10%**

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



**Sopar 30%**

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.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

## Allguns exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.

## Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



De segon pots sopar....



I de postre...



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

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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





# És temps de carbassó

## Recepta: Mandonguilles amb carbassó

### Ingredients per a 4 pax:

400 g de carn picada  
1 ou, all, i pa de moltille  
2 patates grans  
1 carbassó gran  
1 ceba mitjana  
2 tomàquets madurs  
1 got de brou  
Sal, pebre i julivert

- ✓ Per preparar les mandonguilles, barregem la carn amb l'ou, l'all picat, el pa escorregut, el julivert, sal i pebre. Formem boles de mida mitjana i enfarina-les lleugerament. Fregir en una paella amb oli fins que estiguin daurades i reservar.
- ✓ Fer el sofregit: Pela i talla la ceba petita. Sofregeix-la en una cassola amb una mica d'oli. Afegeix-hi el tomàquet ratllat i deixa que redueixi uns minuts. Després pela les patates i talla-les a daus, i el carbassó a rodanxes. Incorpora-ho al sofregit i remena uns minuts.
- ✓ Afegeix les mandonguilles, el brou i deixa-ho coure tapat uns 25-30 minuts a foc mitjà-baix, fins que les patates estiguin tendres.

## 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 DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Gluten

| Dilluns                                                                                                                                              | Dimarts                                                                                                                                                    | Dimecres                                                                                                                                                      | Dijous                                                                                                                                           | Divendres                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               | 1                                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               | Festiu                                                                                                                                           | Festiu                                                                                                                                                               |
| 5                                                                                                                                                    | 6                                                                                                                                                          | 7                                                                                                                                                             | 8                                                                                                                                                | 9                                                                                                                                                                    |
| Crema de carbassó amb crostons s/gluten<br>Croquetes s/gluten<br>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada   | Fideuada de verdures s/gluten<br>Trita d'espínacs<br>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                                   | Amanida de lleties s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro)<br>Pollastre rostit a la cassola<br>Enciam i api amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Filet de lluç a la taronja<br>Patata panadera<br>Pa s/gluten<br>Làctic                          | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)<br>Botifarra al forn<br>Seques amb all i julivert<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                        |
| 12                                                                                                                                                   | 13                                                                                                                                                         | 14                                                                                                                                                            | 15                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                                                   |
| Crema de carbassa<br>Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                                                   | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)<br>Filet d'abadejo al forn<br>Pisto de verdures<br>Pa s/gluten<br>Làctic                                | Amanida russa<br>Estofat de porc<br>Patata dau<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                                                                          | Mongetes seques estofades amb verdures<br>Trita de patata i ceba<br>Enciam i olives amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada             | Bròquil amb patata<br>Pernillets de pollastre al forn<br>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                                      |
| 19                                                                                                                                                   | 20                                                                                                                                                         | 21                                                                                                                                                            | 22                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                   |
| Trinxat de bledes<br>Llom rostit amb tomàquet<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                                                                  | Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro)<br>Trita de carbassó<br>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | Crema de porros<br>Mandonguilles de vedella s/gluten amb carbassó i patata<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                                              | Lleties s/gluten saltejades amb verdures<br>Pollastre rostit a la llimona<br>Xampinyons saltejats amb all i julivert<br>Pa s/gluten<br>Làctic    | Pasta s/gluten amb (saltejat de verdures i soja s/gluten)<br>Lluç al forn amb salsa<br>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada |
| 26                                                                                                                                                   | 27                                                                                                                                                         | 28                                                                                                                                                            | 29                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                   |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet<br>Trita francesa amb formatge<br>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata<br>Pollastre rostit amb salsa de poma<br>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Gelats s/gluten               | Cigrons amb sofregit de verdures<br>Lluç a la romana s/gluten<br>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                          | Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro)<br>Hamburguesa mixta a la planxa<br>Patates xips<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada | Crema de verdures<br>Wok de gall d'indi amb verdures<br>Pa s/gluten<br>Fruita de temporada                                                                           |





# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Ou

| Dilluns                                        | Dimarts                                                 | Dimecres                                                | Dijous                                                     | Divendres                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                |                                                         |                                                         | 1                                                          | 2                                                     |
|                                                |                                                         |                                                         | Festiu                                                     | Festiu                                                |
| 5                                              | 6                                                       | 7                                                       | 8                                                          | 9                                                     |
| Crema de carbassó amb crostons                 | Fideuada de verdures amb pasta s/ou                     | Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba              | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) |
| Llom a la planxa                               | Gall d'indi a la planxa                                 | Pollastre rostit a la cassola                           | Filet de lluç a la taronja                                 | Botifarra al forn                                     |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'    | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                 | Patata panadera                                            | Seques amb all i julivert                             |
| Pa blanc                                       | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                                | Pa blanc                                              |
| Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                     | Làctic                                                     | Fruita de temporada                                   |
| 12                                             | 13                                                      | 14                                                      | 15                                                         | 16                                                    |
| Crema de carbassa                              | Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi)   | Amanida russa s/ou ni maionesa                          | Mongetes seques estofades amb verdures                     | Bròquil amb patata                                    |
| Espirals s/ou amb bolonyesa de soia i formatge | Filet d'abadejo al forn                                 | Estofat de porc                                         | Hamburguesa a la planxa                                    | Pernilets de pollastre al forn                        |
| Pa blanc                                       | Pisto de verdures                                       | Patata dau                                              | Enciam i olives amb 'OOVE'                                 | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                      |
| Fruita de temporada                            | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                                | Pa blanc                                              |
|                                                | Làctic                                                  | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                        | Fruita de temporada                                   |
| 19                                             | 20                                                      | 21                                                      | 22                                                         | 23                                                    |
| Trinxat de bledes                              | Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) | Crema de porros                                         | Lleties saltejades amb verdures                            | Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soia)          |
| Llom rostit amb tomàquet                       | Gall d'indi a la planxa                                 | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata          | Pollastre rostit a la llimona                              | Lluç al forn amb salsa                                |
| Pa blanc                                       | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats amb all i julivert                    | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'               |
| Fruita de temporada                            | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                                | Pa blanc                                              |
|                                                | Fruita de temporada                                     |                                                         | Làctic                                                     | Fruita de temporada                                   |
| 26                                             | 27                                                      | 28                                                      | 29                                                         | 30                                                    |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet      | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                        | Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                     |
| Llom a la planxa                               | Pollastre rostit amb salsa de poma                      | Lluç a l'andalusa                                       | Hamburguesa mixta a la planxa                              | Wok de gall d'indi amb verdures                       |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'             | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Patates xips                                               | Pa blanc                                              |
| Pa blanc                                       | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                                | Fruita de temporada                                   |
| Fruita de temporada                            | Gelat s/ou                                              | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                        |                                                       |







# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Lactosa

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                         | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                         | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                       | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Llom a la planxa                            | Truïta d'espínacs                                       | Pollastre rostit a la cassola                           | Filet de lluç a la taronja                            | Botifarra al forn                                           |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                 | Patata panadera                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                     | logurt s/lactosa                                      | Fruita de temporada                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                      | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)      | Amanida russa                                           | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge   | Filet d'abadejo al forn                                 | Estofat de porc                                         | Truïta de patata i ceba                               | Pemillets de pollastre al forn                              |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Patata dau                                              | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | logurt s/lactosa                                        | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                      | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes                           | Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) | Crema de porros                                         | Lleties saltejades amb verdures                       | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) |
| Llom rostit amb tomàquet                    | Truïta de carbassó                                      | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata          | Pollastre rostit a la llimona                         | Lluç al forn amb salsa                                      |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                         | logurt s/lactosa                                      | Fruita de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                      | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                        | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truïta francesa                             | Pollastre rostit amb salsa de poma                      | Lluç a la romana s/làctics                              | Hamburguesa mixta a la planxa                         | Wok de gall d'indi amb verdures                             |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | Gelat s/làctics                                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   |                                                             |





# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense PLV

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                         | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                         | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                       | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Llom a la planxa                            | Truita d'espínacs                                       | Pollastre rostit a la cassola                           | Filet de lluç a la taronja                            | Botifarra al forn                                           |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                 | Patata panadera                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| 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                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                      | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)      | Amanida russa                                           | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge   | Filet d'abadejo al forn                                 | Estofat de porc                                         | Truita de patata i ceba                               | Pernilets de pollastre al forn                              |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Patata dau                                              | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | logurt de soia                                          | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                      | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes                           | Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) | Crema de porros                                         | Lleties saltejades amb verdures                       | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) |
| Llom rostit amb tomàquet                    | Truita de carbassó                                      | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata          | Pollastre rostit a la llimona                         | Lluç al forn amb salsa                                      |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                         | logurt de soia                                        | Fruita de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                      | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                        | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truita francesa                             | Pollastre rostit amb salsa de poma                      | Lluç a la romana s/làctics                              | Hamburguesa mixta a la planxa                         | Wok de gall d'indi amb verdures                             |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | Gelat s/làctics                                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   |                                                             |







# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

# Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Fruits Secs

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                         | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                         | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                       | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Llom a la planxa                            | Truita d'espínacs                                       | Pollastre rostit a la cassola                           | Filet de lluç a la taronja                            | Botifarra al forn                                           |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                 | Patata panadera                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| Pa blanc                                    | Pa blanc                                                | Pa blanc                                                | Pa blanc                                              | Pa blanc                                                    |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                     | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                      | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)      | Amanida russa                                           | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soia              | Filet d'abadejo al forn                                 | Estofat de porc                                         | Truita de patata i ceba                               | Pernillets de pollastre al forn                             |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Patata dau                                              | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | Pa blanc                                                | Pa blanc                                                | Pa blanc                                              | Pa blanc                                                    |
|                                             | Làctic                                                  | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                      | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes                           | Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) | Crema de porros                                         | Lleties saltejades amb verdures                       | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) |
| Llom rostit amb tomàquet                    | Truita de carbassó                                      | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata          | Pollastre rostit a la llimona                         | Lluç al forn amb salsa                                      |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruita de temporada                         | Pa blanc                                                | Fruita de temporada                                     | Pa blanc                                              | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                         | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                      | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                        | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truita francesa                             | Pollastre rostit amb salsa de poma                      | Lluç a la romana s/f. Secs                              | Hamburguesa mixta a la planxa                         | Wok de gall d'indi amb verdures                             |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa blanc                                                | Pa blanc                                                | Pa blanc                                              | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | Gelat s/f.secs                                          | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   |                                                             |







# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Peix

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                 | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                          | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                          | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                        | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Llom a la planxa                            | Truïta d'espínacs                                       | Pollastre rostit a la cassola                            | Gall d'indi a la planxa                               | Botifarra al forn                                           |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                  | Patata panadera                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                 | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                      | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                       | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)      | Amanida russa s/tonyina                                  | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soja              | Hamburguesa a la planxa                                 | Estofat de porc                                          | Truïta de patata i ceba                               | Pemillets de pollastre al forn                              |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Patata dau                                               | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Pa blanc                                                 | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Làctic                                                  | Fruita de temporada                                      | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                       | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes                           | Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) | Crema de porros                                          | Llenties saltejades amb verdures                      | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) |
| Llom rostit amb tomàquet                    | Truïta de carbassó                                      | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata           | Pollastre rostit a la llimona                         | Gall d'indi a la planxa                                     |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                 | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                      | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                          | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                       | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                         | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truïta francesa amb formatge                | Pollastre rostit amb salsa de poma                      | Llom a la planxa                                         | Hamburguesa mixta a la planxa                         | Wok de gall d'indi amb verdures                             |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                            | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                 | Pa integral                                           | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | Gelat                                                   | Fruita de temporada                                      | Fruita de temporada                                   |                                                             |







# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Marisc

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                         | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                         | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                       | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Llom a la planxa                            | Truita d'espínacs                                       | Pollastre rostit a la cassola                           | Filet de lluç a la taronja                            | Botifarra al forn                                           |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                 | Patata panadera                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                     | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                      | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)      | Amanida russa s/tonyina                                 | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soia              | Filet d'abadejo al forn                                 | Estofat de porc                                         | Truita de patata i ceba                               | Pernillets de pollastre al forn                             |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Patata dau                                              | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Làctic                                                  | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                      | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes                           | Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) | Crema de porros                                         | Lleties saltejades amb verdures                       | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) |
| Llom rostit amb tomàquet                    | Truita de carbassó                                      | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata          | Pollastre rostit a la llimona                         | Lluç al forn amb salsa                                      |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                         | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                      | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                        | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truita francesa amb formatge                | Pollastre rostit amb salsa de poma                      | Llom a la planxa                                        | Hamburguesa mixta a la planxa                         | Wok de gall d'indi amb verdures                             |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | Gelat                                                   | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   |                                                             |







# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Porc

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                         | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                         | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                       | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Croquetes de bacallà                        | Truita d'espínacs                                       | Pollastre rostit a la cassola                           | Filet de lluç a la taronja                            | Hamburguesa d'au a la planxa                                |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                 | Patata panadera                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                     | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                      | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)      | Amanida russa                                           | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soia              | Filet d'abadejo al forn                                 | Saltejat de llegums amb verdures                        | Truita de patata i ceba                               | Pernillets de pollastre al forn                             |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Pa blanc                                                | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Làctic                                                  |                                                         | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                      | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes s/carn                    | Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) | Crema de porros                                         | Lleties saltejades amb verdures                       | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) |
| Lluç amb tomàquet                           | Truita de carbassó                                      | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata          | Pollastre rostit a la llimona                         | Lluç al forn amb salsa                                      |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                         | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                      | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                        | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truita francesa amb formatge                | Pollastre rostit amb salsa de poma                      | Lluç a la romana                                        | Hamburguesa de vedella a la planxa                    | Wok de gall d'indi amb verdures                             |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | Gelat                                                   | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   |                                                             |





# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Porc ni PLV

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                         | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                         | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                       | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Peix al forn                                | Gall d'indi a la planxa                                 | Pollastre rostit a la cassola                           | Filet de lluç a la taronja                            | Hamburguesa d'au a la planxa                                |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                 | Patata panadera                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| 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                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                      | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)      | Amanida russa                                           | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soia s/formatge   | Filet d'abadejo al forn                                 | Saltejat de llegums amb verdures                        | Truita de patata i ceba                               | Pernillets de pollastre al forn                             |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Pa blanc                                                | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | logurt de soia                                          |                                                         | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                      | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes s/carn                    | Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) | Crema de porros                                         | Lleties saltejades amb verdures                       | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) |
| Lluç amb tomàquet                           | Truita de carbassó                                      | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata          | Pollastre rostit a la llimona                         | Lluç al forn amb salsa                                      |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                         | logurt de soia                                        | Fruita de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                      | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                        | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truita francesa                             | Pollastre rostit amb salsa de poma                      | Lluç a la romana s/làctics                              | Hamburguesa de vedella a la planxa                    | Wok de gall d'indi amb verdures                             |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | Gelat s/làctics                                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                   |                                                             |







# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Sense Carn

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                 | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                          | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                          | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                        | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Croquetes de bacallà                        | Truïta d'espínacs                                       | Rotllets de primavera                                    | Filet de lluç a la taronja                            | Hamburguesa vegetal a la planxa                             |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                  | Patata panadera                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                 | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
| Fruïta de temporada                         | Fruïta de temporada                                     | Fruïta de temporada                                      | Làctic                                                | Fruïta de temporada                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                       | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truïta, pèsols i pastanaga)        | Amanida russa                                            | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soia              | Filet d'abadejo al forn                                 | Saltejat de llegums amb verdures                         | Truïta de patata i ceba                               | Rotllets de primavera                                       |
| Pa blanc                                    | Pisto de verdures                                       | Pa blanc                                                 | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruïta de temporada                         | Pa integral                                             | Fruïta de temporada                                      | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Làctic                                                  |                                                          | Fruïta de temporada                                   | Fruïta de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                       | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes s/carn                    | Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) | Crema de porros                                          | Llenties saltejades amb verdures                      | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) |
| Lluç amb tomàquet                           | Truïta de carbassó                                      | Mandonguilles de peix amb carbassó i patata              | Hamburguesa vegetal a la planxa                       | Lluç al forn amb salsa                                      |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                 | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'                     |
| Fruïta de temporada                         | Pa integral                                             | Fruïta de temporada                                      | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             | Fruïta de temporada                                     |                                                          | Làctic                                                | Fruïta de temporada                                         |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                       | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                         | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truïta francesa amb formatge                | Rotllets de primavera                                   | Lluç a la romana                                         | Hamburguesa vegetal a la planxa                       | Wok de soia amb verdures                                    |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                            | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                 | Pa integral                                           | Fruïta de temporada                                         |
| Fruïta de temporada                         | Gelat                                                   | Fruïta de temporada                                      | Fruïta de temporada                                   |                                                             |





# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Vegetarià

| Dilluns                                     | Dimarts                                                 | Dimecres                                                | Dijous                                                | Divendres                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                         |                                                         | 1                                                     | 2                                                           |
|                                             |                                                         |                                                         | Festiu                                                | Festiu                                                      |
| 5                                           | 6                                                       | 7                                                       | 8                                                     | 9                                                           |
| Crema de carbassó amb crostons              | Fideuada de verdures                                    | Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba         | Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)       |
| Croquetes d'espínacs                        | Truita d'espínacs                                       | Rotllets de primavera                                   | Amanida verda amb ou dur                              | Hamburguesa vegetal a la planxa                             |
| Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'                           | Enciam i api amb 'OOVE'                                 |                                                       | Seques amb all i julivert                                   |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                     | Làctic                                                | Fruita de temporada                                         |
| 12                                          | 13                                                      | 14                                                      | 15                                                    | 16                                                          |
| Crema de carbassa                           | Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)        | Amanida russa s/tonyina                                 | Mongetes seques estofades amb verdures                | Bròquil amb patata                                          |
| Espirals amb bolonyesa de soia              | Saltejat de verdures amb sofregit de tomàquet           | Saltejat de llegums amb verdures                        | Truita de patata i ceba                               | Rotllets de primavera                                       |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Pa blanc                                                | Enciam i olives amb 'OOVE'                            | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                            |
| Fruita de temporada                         | Làctic                                                  | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Pa blanc                                                    |
|                                             |                                                         |                                                         | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                         |
| 19                                          | 20                                                      | 21                                                      | 22                                                    | 23                                                          |
| Trinxat de bledes s/carn                    | Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) | Crema de porros                                         | Lleties saltejades amb verdures                       | Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) |
| Saltejat de llegums amb verdures i ou dur   | Truita de carbassó                                      | Mandonguilles vegetals amb carbassó i patata            | Hamburguesa vegetal a la planxa                       | Amanida de llegums                                          |
| Pa blanc                                    | Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'                    | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats amb all i julivert               | Pa blanc                                                    |
| Fruita de temporada                         | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Fruita de temporada                                         |
|                                             | Fruita de temporada                                     |                                                         | Làctic                                                |                                                             |
| 26                                          | 27                                                      | 28                                                      | 29                                                    | 30                                                          |
| Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet   | Mongeta tendra amb patata                               | Cigrons amb sofregit de verdures                        | Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) | Crema de verdures                                           |
| Truita francesa amb formatge                | Rotllets de primavera                                   | Amanida verda amb ou dur                                | Hamburguesa vegetal a la planxa                       | Wok de soia amb verdures                                    |
| Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'          | Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'                 | Pa blanc                                                | Patates xips                                          | Pa blanc                                                    |
| Pa blanc                                    | Pa integral                                             | Fruita de temporada                                     | Pa integral                                           | Fruita de temporada                                         |
| Fruita de temporada                         | Gelat                                                   |                                                         | Fruita de temporada                                   |                                                             |







# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Menú Baix en Fructosa

| Dilluns                               | Dimarts                                       | Dimecres                                                | Dijous                             | Divendres                                            |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                       |                                               |                                                         | 1                                  | 2                                                    |
|                                       |                                               |                                                         | Festiu                             | Festiu                                               |
| 5                                     | 6                                             | 7                                                       | 8                                  | 9                                                    |
| Crema de carbassó s/ceba amb crostons | Fideus amb bròquil i xampinyons               | Llenties i patata                                       | Arròs amb xampinyons               | Coliflor amb patata i 'OOVE'                         |
| Llom a la planxa                      | Truïta d'espínacs s/ceba                      | Pollastre rostit                                        | Filet de lluç al forn              | Botifarra al forn                                    |
| Enciam amanit amb 'OOVE'              | Enciam i olives amb 'OOVE'                    | Enciam i api amb 'OOVE'                                 | Patata panadera                    | Enciam amanit 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                               |
| 12                                    | 13                                            | 14                                                      | 15                                 | 16                                                   |
| Crema de carbassa s/ceba              | Arròs tres delícies (truita i gall d'indi)    | Amanida de patata amb tonyina, ou i olives              | Patata saltejada amb bacó          | Bròquil amb patata                                   |
| Gall d'indi a la planxa               | Filet d'abadejo al forn                       | Llom a la planxa                                        | Truïta de patates s/ceba           | Pernillets de pollastre al forn                      |
| Enciam i olives amb 'OOVE'            | Enciam amanit amb 'OOVE'                      | Patata dau                                              | Enciam amanit amb 'OOVE'           | Enciam i cogombre 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                               |
| 19                                    | 20                                            | 21                                                      | 22                                 | 23                                                   |
| Trinxat de bledes                     | Amanida d'arròs amb enciam, olives i cogombre | Crema de porros s/ceba                                  | Llenties i patata                  | Tallarines saltejats amb carbassó                    |
| Llom rostit amb xampinyons            | Truïta de carbassó s/ceba                     | Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata s/salses | Pollastre rostit a la llimona      | Lluç al forn amb salsa                               |
| Pa blanc                              | Enciam amanit amb 'OOVE'                      | Pa blanc                                                | Xampinyons saltejats               | Enciam amanit amb 'OOVE'                             |
| logurt natural s/sucre                | Pa blanc                                      | logurt natural s/sucre                                  | Pa blanc                           | Pa blanc                                             |
|                                       | logurt natural s/sucre                        |                                                         | logurt natural s/sucre             | logurt natural s/sucre                               |
| 26                                    | 27                                            | 28                                                      | 29                                 | 30                                                   |
| Arròs amb xampinyons                  | Bledes amb patata                             | Patata saltada amb pernil                               | Amanida de pasta (ou dur i olives) | Crema de carbassó s/ceba                             |
| Truïta francesa amb formatge          | Pollastre rostit                              | Lluç a la romana casolà                                 | Hamburguesa mixta a la planxa      | Wok de gall d'indi amb verdures (carbassó i bròquil) |
| Enciam i cogombre amb 'OOVE'          | Enciam amanit amb 'OOVE'                      | Enciam i olives amb 'OOVE'                              | Patates xips                       | 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             |                                                      |

