



COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera Croquetes de pernil Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC Sincronitzada de pernil i formatge Chili de carn amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Lentilles estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Lentilles estofades amb verdures i ou dur Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



És temps de bròquil



Recepta: Bròquil gratinat

Tallar el bròquil i la patata en trossos mitjans. Posar en una olla a bullir, i quan estigui ben cuit escórrer.

Per la salsa: Hem de fondre la margarina en una paella, agreguem la farina sense deixar d'e remoure fins que lligui. Incorporem la llet a poc a poc, batent sense parar, fins que espesseixi al nostre gust. Salpimentar al gust.

En una safata de forn fiquem el bròquil i la patata, afegim la salsa beixamel, per sobre una mica de formatge ratllat.

Posem la safata en el forn a 200°, i deixem fins que el formatge s'hagi fos.

Ingredients:
(per 4 pax)

1 Bròquil
2 Patates

30 g de margarina

30 g de farina

1L de llet

Formatge ratllat

Sal i pebre



Sabies que...

- ❑ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ❑ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.

Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gotes d'aigua al dia



2. Intenta dormir entre 8 i 10 hores, descansar és molt important per al teu cervell

3. Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4. Fes una dieta variada i en quantitats adequades, és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro...; Lactis: llet, iogurt natural, formatge...; i Fruita fresca

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



Dinar



Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

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



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal



I de postre...



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

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/quarnició



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



COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera (Brou natural)	Trinxat de la Cerdanya	Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge
Croquetes s/gluten	Pollastre rostit a la taronja		Truita de patata i ceba	Peix fresc
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Mandonguilles s/gluten a la jardineria	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat s/gluten	Arròs integral amb verdures	Patates estofades amb verdures	Sopa amb pasta i llegums s/gluten	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u>
Pasta s/gluten amb bolonyesa de llenties	Pollastre rostit a la cassola	Truita francesa	Llenguadina a la llimona	Sincronitzada de pernil i formatge s/gluten
Pa s/gluten	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Chili de carn amb topopos s/gluten
Fruita de temporada	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons s/gluten a la napolitana	Crema de carbassa ECO	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Llenties s/gluten estofades amb verdures	Trinxat d'espinacs
Lluç a la marinera s/gluten	Cigrons estofats mar i muntanya	Truita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patates grill s/gluten	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus s/gluten
Mandonguilles s/gluten amb salsa	Llenties s/gluten estofades amb verdures i ou dur	Lluç amb all i julivert	Truita francesa	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera (Brou natural) Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana s/ou Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta s/ou amb bolonyesa de llenties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/ou Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de pernil i formatge Chili de carn amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons s/ou a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Gall dindi a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espínacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures s/ou Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/ou Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera (Brou natural)	Trinxat de la Cerdanya	Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge
Llom a la planxa	Pollastre rostit a la taronja		Truita de patata i ceba	Peix fresc
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Mandonguilles veggie a la jardineria	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata	Arròs integral amb verdures	Patates estofades amb verdures	Sopa amb pasta i llegums	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u>
Pasta amb bolonyesa de lleties s/formatge	Pollastre rostit a la cassola	Truita francesa	Llenguadina a la llimona	Sincronitzada de pernil s/formatge
Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Chili de carn amb topopos s/formatge
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Lleties estofades amb verdures	Trinxat d'espinacs
Lluç a la marinera	Cigrons estofats mar i muntanya	Truita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patates grill	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus
Mandonguilles amb salsa	Lleties estofades amb verdures i ou dur	Lluç amb all i julivert	Truita francesa	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera (Brou natural)	Trinxat de la Cerdanya	Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge
Llom a la planxa	Pollastre rostit a la taronja		Truita de patata i ceba	Peix fresc
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Mandonguilles veggie a la jardineria	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata	Arròs integral amb verdures	Patates estofades amb verdures	Sopa amb pasta i llegums	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u>
Pasta amb bolonyesa de llenties s/formatge	Pollastre rostit a la cassola	Truita francesa	Llenguadina a la llimona	Sincronitzada de pernil s/formatge
Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Chili de carn amb topopos s/formatge
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Trinxat d'espinacs
Lluç a la marinera	Cigrons estofats mar i muntanya	Truita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patates grill	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus
Mandonguilles amb salsa	Llenties estofades amb verdures i ou dur	Lluç amb all i julivert	Truita francesa	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera (Brou natural)	Trinxat de la Cerdanya	Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge
Llom a la planxa	Pollastre rostit a la taronja		Truita de patata i ceba	Peix fresc
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Mandonguilles veggie a la jardineria	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat	Arròs integral amb verdures	Patates estofades amb verdures	Sopa amb pasta i llegums	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u>
	Pollastre rostit a la cassola	Truita francesa	Llenguadina a la llimona	Sincronitzada de verdures i formatge
Pasta amb bolonyesa de llenties	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Chili vegà amb topopos s/f.Secs
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Trinxat d'espinacs
Lluç a la marinera	Cigrons estofats mar i muntanya	Truita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patates grill	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus
Mandonguilles amb salsa	Llenties estofades amb verdures i ou dur	Lluç amb all i julivert	Truita francesa	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella de verdures	Trinxat de la Cerdanya	Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge
Llom a la planxa	Pollastre rostit a la taronja		Truita de patata i ceba	Gall dindi a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Mandonguilles veggies a la jardineria	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat	Arròs integral amb verdures	Patates estofades amb verdures	Sopa amb pasta i llegums	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC
Pasta amb bolonyesa de llenties	Pollastre rostit a la cassola	Truita francesa	Llom a la planxa	Sincronitzada de verdures i formatge
Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Chili vegà amb topopos
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Trinxat d'espinacs
Gall dindi a la planxa	Cigrons estofats amb carn	Truita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patates grill	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus
Mandonguilles amb salsa	Llenties estofades amb verdures i ou dur	Llom a la planxa	Truita francesa	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera	Trinxat de la Cerdanya s/carn	Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge
Croquetes de bacallà	Pollastre rostit a la taronja	Mandonguilles veggie a la jardineria	Truita de patata i ceba	Peix fresc
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat	Arròs integral amb verdures	Patates estofades amb verdures	Sopa d'au amb pasta i llegums	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC
Pasta amb bolonyesa de llenties	Pollastre rostit a la cassola	Truita francesa	Llenguadina a la llimona	Sincronitzada de verdures i formatge
Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Chili vegà amb topopos
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Trinxat d'espinacs s/carn
Lluç a la marinera	Cigrons estofats amb calamar	Truita de patata i ceba	Pollastre amb salsa barbacoa	Peix amb salsa de poma
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa integral	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patates grill	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada		logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus
Mandonguilles peix amb salsa	Llenties estofades amb verdures i ou dur	Lluç amb all i julivert	Truita francesa	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	logurt natural 'La Fageda'	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense Porc i PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera (Brou natural) Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Pasta amb bolonyesa de llenties s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa d'au amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de verdures S/formatge Chili vegè s/formatge amb topopos Pa blanc logurt de soia
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs s/carn Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa integral logurt de soia	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella marinera Croquetes de bacallà Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya s/carn Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Pasta amb bolonyesa de llenties Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Amanida verda amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de verdures i formatge Chili vegà amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Llenties estofades amb verdures Saltejat de verdures i patata amb ou dur Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs s/carn Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Paella de verdures	Trinxat de la Cerdanya s/carn	Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge
Croquetes d'espinacs	Saltejat de llegums amb verdures	Mandonguilles veggie a la jardinera	Truita de patata i ceba	Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada			Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat	Arròs integral amb verdures	Patates estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta i llegums	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC
Pasta amb bolonyesa de lleties	Amanida verda amb fruits secs	Truita francesa	Saltejat de llegums amb sofregit de verdures i ou dur	Sincronitzada de verdures i formatge
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Chili vegà amb topopos
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Pa blanc
				Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet	Lleties estofades amb verdures	Trinxat d'espinacs s/carn
Hamburguesa vegetal a la planxa	Cigrons estofats amb verdures	Truita de patata i ceba	Saltejat de verdures i patata amb ou dur	Amanida de llegums
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa integral	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Pa integral	Pa blanc
Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Fruita de temporada		logurt natural 'La Fageda'		
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongetes seques amb patates	Sopa vegetal amb pasta
Mandonguilles veggie amb salsa	Lleties estofades amb verdures i ou dur	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita francesa	Saltejat de llegums amb verdures i patata
Enciam i api amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	logurt natural 'La Fageda'	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada	





COR DE MARIA DR.MASMITJÀ – Novembre 25

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Arròs amb bròquil i carbassa	Trinxat de bròquil	Crema de carbassó ECO s/ceba	Espinacs amb patata i ou dur	Macarrons blancs amb carbassó i xampinyons
Llom a la planxa	Pollastre rostit	Gall dindi a la planxa	Truita de patates s/ceba	Peix fresc
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Patata al forn	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat	Arròs blanc amb xampinyons	Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil)	Sopa d'au amb pasta	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u>
Llom a la planxa	Pollastre rostit	Truita francesa	Llenguadina al forn	Sincronitzada de pernil i formatge s/tomàquet
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carri picada amb formatge i topops
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
17	18	19	20	21
Macarrons blancs amb oli i orenga	Crema de carbassa ECO s/ceba	Arròs blanc amb xampinyons	Llenties amb oli	Trinxat d'espinacs
Lluç al forn	Gall dindi a la planxa	Truita de patates s/ceba	Pollastre al forn	Llom al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Patates grill	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO s/ceba amb formatge opcional	Bledes amb patates	Arròs blanc amb xampinyons	Patata saltejada amb bacó	Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa a la planxa	Llom a la planxa	Lluç al forn	Truita francesa	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre

