



COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Canelons de carn gratinats Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa integral Fruita / Tastet de coca	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espirals integrals gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'



Decàleg de bons hàbits saludables



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



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

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



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



Esmorzar

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

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



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....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

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.

ALGUNS DELS NOSTRES

principals proveïdors

anna
ECOLOGICA.
100%

Proveïdora de productes ecològics certificats i de proximitat.



Productes avícoles frescos i de granja, assegurant el benestar animal.



Especialistes en carns fresques de qualitat procedents de ramaderia local.

HUCAMAR
SeaFood SL

Proveïdor de peix i marisc fresc de proximitat procedent de llotges catalanes.



Cooperativa social que elabora làctics naturals, artesans i de proximitat.

 **GEMÜSERING**

Distribuïdora de fruites i verdures fresques d'origen local i seleccionat.

És temps d'espinacs



Recepta: Truita d'espinacs

Primer pelem i tallem les patates a rodanxes fines i salem. Escalfem oli en una paella i fregim les patates que quedin toves.

Rentem els espinacs i els afegim a la paella quan les patates ja estan cuites, deixant-los coure un parell de minuts.

En un bol, batem els ous i hi posem una mica de sal. Traiem les patates i els espinacs de la paella i els barregem amb els ous batuts.

Posem una mica d'oli a la paella i hi aboquem la barreja. Coem la truita a foc mitjà fins que estigui quallada per sota, la girem amb cura i la deixem acabar de coure.

Ingredients:
(per 4 pax)

6 Ous
2 Patates
120 gr d'espinacs
Oli
Sal



Sabies que...

❑ En la Primera Guerra Mundial i en l'època d'entreguerres, s'utilitzaven com a remei per a tallar hemorràgies, incorporant el suc d'espinacs en el vi.. Es pensava que tenia molta clorofil·la, i això ajudaria a sanar més ràpidament.

❑ El seu origen data del segle VII a la Xina i amb el temps, es van introduir a Europa. Però el "boom" va arribar de la mà dels superpoders de Popeye per consumir espinacs.



COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Pasta s/gluten amb saltejat de verdures i soja s/gluten Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa amb pasta s/gluten Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa s/gluten Fruita / Galetes s/gluten	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Espirals s/gluten gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties s/gluten guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/gluten Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soja) Pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures s/ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Sopa amb pasta s/ou Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos s/ou Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra al forn Pa integral Fruita / Galetes s/ou	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espirals s/ou gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/ou Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au s/làctics a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt s/lactosa	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra al forn  Pa integral Fruita / Galetes s/làctics	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espirals integrals amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt s/lactosa	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au s/làctics a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt de soja	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra al forn  Pa integral Fruita / Galetes s/làctics	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espirals integrals amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt de soja	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soja





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà s/soia amb topopos s/f.secs Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa blanc Fruita / Galetes s/f.Secs	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espirals integrals gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa integral Fruita / Tastet de coca	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espirals integrals gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)	Patates estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Crema de carbassa ECO	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)
Truita francesa amb formatge	Salsitxes d'au a la planxa	Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur	Canelons d'espinacs gratinats	Bacallà al forn
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert		Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam 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
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels (brou de pollastre)	Arròs integral a la napolitana	Crema de porros amb poma	DIJOURS LLARER	<i>Lliure disposició</i>
Truita d'espinacs	Lluç al forn	Chili vegà amb topopos	Fesols amb verdures	
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Hamburguesa d'au a la planxa	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	 Fruita / Tastet de coca	
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb gall dindi	Espirals integrals gratinats amb verdures	Minestra de verdures	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi)
	Truita de patata i ceba	Pernilets de pollastre a l'allet	Cigrons estofats amb calamar	Peix fresc
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata	Crema de pastanaga ECO	Sopa d'au amb pasta i llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongeta tendra amb patata
Salmó amb salsa	Patata panadera amb bolonyesa de soja	Pollastre rostit a la llimona	Truita de carbassó	Wok de gall dindi amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)	Patates estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Crema de carbassa ECO	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)
Truita francesa	Salsitxes d'au s/làctics a la planxa	Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur	Pollastre al forn	Bacallà al forn
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert		Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels (brou de pollastre)	Arròs integral a la napolitana	Crema de porros amb poma	DIJOURS LLARER	Lliure disposició
Truita d'espínacs	Lluç al forn	Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics	Fesols amb verdures	
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Hamburguesa d'au a la planxa	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	 Fruita / Galetes s/làctics	
16	17	18	19	20
Lliure disposició	Pèsols saltejats amb gall dindi	Espirals integrals amb verdures	Minestra de verdures	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi)
	Truita de patata i ceba	Pernilets de pollastre a l'allet	Cigrons estofats amb calamar	Peix fresc
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata	Crema de pastanaga ECO	Sopa d'au amb pasta i llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongeta tendra amb patata
Salmó amb salsa	Patata panadera amb bolonyesa de soja s/formatge	Pollastre rostit a la llimona	Truita de carbassó	Wok de gall dindi amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja)	Patates estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Crema de carbassa ECO	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)
Truita francesa amb formatge	Hamburguesa vegetal a la planxa	Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur	Canelons d'espinacs gratinats	Bacallà al forn
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert		Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam 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
9	10	11	12	13
 Sopa vegetal d'estels	Arròs integral a la napolitana	Crema de porros amb poma	DIJOURS LLARER	Lliure disposició
Truita d'espinacs	Lluç al forn	Chili vegà amb topopos	Fesols amb verdures	
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Hamburguesa vegetal a la planxa	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	 Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita / Tastet de coca	
16	17	18	19	20
Lliure disposició	Pèsols saltejats amb ceba	Espirals integrals gratinats amb verdures	Minestra de verdures	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)
	Truita de patata i ceba	Hamburguesa vegetal a la planxa	Cigrons estofats amb calamar	Peix fresc
	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata	Crema de pastanaga ECO	Sopa vegetal amb pasta i llegums	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongeta tendra amb patata
Salmó amb salsa	Patata panadera amb bolonyesa de soja	Saltejat de verdures i patata	Truita de carbassó	Wok de soja amb verdures
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'			Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Canelons d'espinacs gratinats Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Amanida verda amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa vegetal d'estels Truita d'espinacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Amanida de llegums i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa  Pa integral Fruita / Tastet de coca	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espirals integrals gratinats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb verdures Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida verda amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Amanida verda amb ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Saltejat de verdures i patata Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de soja amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Febrer 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis blancs amb herbes provençals Truita francesa amb formatge Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil) Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Pollastre al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa ECO s/ceba Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc a la milanesa (xampinyons i formatge) Bacallà al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espínacs s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Gall dindi a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	DIJOURS LLARER Patata al forn amb formatge Botifarra al forn Pa blanc logurt natural s/sucre	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Espinacs amb patates i pernil Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espirals blancs gratinats amb verdures (carbassó i bròquil) Pernilets de pollastre al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patates Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs tres delícies (truita i gall dindi) Peix fresc Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
Llentíes amb un raig d'oli Salmó al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb pasta Pollastre rostit a la llimona Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Wok de gall dindi amb verdures (carbassó i bròquil) Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre

