



COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
Festiu 	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Croquetes de pollastre Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Coliflor al graten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita Eco de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Llenties guisades amb patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de picadillo Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Pèsols amb patata i pernil Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'  Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom amb xips Pa integral Crema catalana	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill Pa integral Fruita de temporada	



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.

Dinar

Berenar

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

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

Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal



I de postre...



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

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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

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 de pèsols



Recepta: Pèsols amb patata i pernil

Pelar les patates i tallar-les a daus. Bullir-les en una olla amb aigua fins que estiguin toves i escórrer-les.

En una paella amb un raig d'oli d'oliva, daurar durant uns 5 minuts la ceba tendra picada, els alls tallats en juliana i els dauets de pernil dolç. Afegir els pèsols pelats, les patates i la fulla de llorer.

Salpebrar lleugerament, incorporar una mica d'aigua mineral natural, tapar la paella i esperar que arrenqui el bull.

Deixar coure els pèsols amb pernil dolç uns 5 minuts a foc mitjà i servir tot seguit.

Ingredients:
(per 4 pax)

400 g pèsols
200 g patata
1 Ceba tendra
½ Manat d'all
50 g pernil dolç
Llorer, sal i pebre



Sabies que...

- ❑ Tot i que molts els consideren verdures, en realitat **són llegums**. Aquesta confusió és deguda al fet que solen consumir-se frescos i tenen una textura més propera a les verdures que als llegums tradicionals, com els cigrons o les lleties.
- ❑ Menjar pèsols és una manera deliciosa d'ajudar a superar els nervis, l'ansietat i ens ajuda a mantenir un estat d'ànim positiu.



COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6  Festiu	7 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	8 Coliflor al graten s/gluten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	9 Macarrons s/gluten a la napolitana Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	10 Llenties s/gluten guisades amb patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
13 Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	15 Sopa de picadillo s/gluten Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	16 Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Crema de pastanaga ECO Chili vegà amb topopos s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada
20 Pèsols amb patata i pernil Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada 	21 Crema de porros amb crostons s/gluten Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	22 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	23  SANT JORDI Sopa amb pasta s/gluten Llibrets de llom s/gluten amb xips Pa s/gluten Crema catalana	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
27 Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	28 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	29 Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana i formatge Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	30 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 Festiu	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Coliflor al graten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita Eco de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Llenties guisades amb patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de picadillo s/ou Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Chili vegà amb topopos s/ou Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Pèsols amb patata i pernil Gall dindi a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures s/ou dur Pa blanc Fruita de temporada	 SANT JORDI Sopa amb pasta s/ou Llibrets de llom s/ou amb xips Pa integral logurt natural	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana i formatge Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 Festiu	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Coliflor amb patata Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita Eco de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Llenties guisades amb patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de picadillo Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Pèsols amb patata i pernil Truita francesa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom s/làctics amb xips Pa integral logurt s/lactosa	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 <i>Festiu</i> 	7 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	8 Coliflor amb patata Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita Eco de temporada	9 Macarrons integrals a la napolitana Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	10 Llenties guisades amb patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	15 Sopa de picadillo Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	16 Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de pastanaga ECO Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
20 Pèsols amb patata i pernil Truita francesa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada 	21 Crema de porros amb crostons Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	23 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom s/làctics amb xips Pa integral logurt de soia	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	28 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	30 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 Festiu	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Coliflor al graten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita Eco de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Llenties guisades amb patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de picadillo Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Chili vegà s/soia amb topopos s/f. Secs Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Pèsols amb patata i pernil Truita francesa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom s/f. Secs amb xips Pa blanc Crema catalana	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill Pa blanc Fruita de temporada	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
Festiu 	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Coliflor al graten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita Eco de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Llenties guisades amb patata Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de picadillo Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Pèsols amb patata i pernil Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada 	Crema de porros amb crostons Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom amb xips Pa integral Crema catalana	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Pollastre a la planxa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
Festiu 	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Croquetes de pollastre Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Coliflor al graten Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita Eco de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Llenties guisades amb patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb ou ratllat Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Pèsols amb patata i gall dindi Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	SANT JORDI Sopa d'au de lletres Llibrets de pollastre i formatge amb xips Pa integral Crema catalana	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor amb patata</p> <p>Salsitxes d'au s/làctics a la planxa</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb ou ratllat</p> <p>Hamburguesa d'au a la planxa</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i gall dindi</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa d'au de lletres</p> <p>Pollastre arrebossat s/làctics amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana s/formatge</p> <p>Gall dindi amb all i julivert</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt de soia</p>	<p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Patates grill</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
<p><i>Festiu</i></p> 	<p>Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga)</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor al graten</p> <p>Amanida de llegums amb ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Peix fresc</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Minestra de verdures</p> <p>Saltejat de llegums amb verdures i patata</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal amb pasta i ou ratllat</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Chili vegà amb topopos</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i ceba</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p> SANT JORDI</p> <p>Sopa vegetal de lletres</p> <p>Llibrets de carbassó i formatge amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Patates grill</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Festiu</p>	<p>Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga)</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor al graten</p> <p>Amanida de llegums amb ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita Eco de temporada</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Llenties guisades amb patata</p> <p>Amanida verda amb formatge</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Minestra de verdures</p> <p>Saltejat de llegums amb verdures i patata</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Amanida verda amb ou dur</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal amb pasta i ou ratllat</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Chili vegà amb topopos</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Pèsols amb patata i ceba</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa vegetal de lletres</p> <p>Llibrets de carbassó i formatge amb xips</p> <p>Pa integral</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Amanida verda amb formatge</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Patata panadera amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>logurt natural 'La Fageda'</p>	<p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)</p> <p>Saltejat de llegums amb verdures</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Abril 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 Festiu	Arròs tres delícies (truita i gall dindi) Pollastre rostit Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Coliflor al graten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre	Macarrons blancs amb oli i orenga Truita de carbassó s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Llenties i patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
13	14	15	16	17
Bledes amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata amb formatge Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb pasta i ou ratllat Llom rostit s/salsa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb carbassó i bròquil Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba Gall dindi a la planxa Patata al forn Pa blanc logurt natural s/sucre
20	21	22	23	24
Patates saltades amb pernil Truita francesa amb formatge Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom casolans amb xips Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Bacallà al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO s/ceba Pollastre a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata saltejada amb bacó Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espaguetis blancs amb carbassó i xampinyons Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida d'arròs (pernil i olives) Lluç al forn Patates grill Pa blanc logurt natural s/sucre	

