



COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26



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...; **Làctics:** 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

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 de cogombre



Recepta: Amanida de cogombre

Renta bé els tomàquets i el cogombre. Talla els tomàquets a daus o a rodanxes, segons preferència. Pela (si vols) el cogombre i talla'l a rodanxes fines o a mitges llunes.

Barreja els tomàquets, el cogombre i les olives en un bol. Amaneix amb sal, pebre, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i unes gotes de vinagre. Afegiu-hi una mica d'orenga o alfàbrega fresca o seca si voleu donar-hi un toc aromàtic.

Deixa reposar uns 5-10 minuts perquè els sabors es barregin bé.

Ingredients:
(per 4 pax)

4 Tomàquets
1 Cogombre
1 Grapat d'olives
Oli, sal i pebre
Orenga o alfàbrega
(opcional)



Sabies que...

- Es mengen principalment en cru, en amanides o com a snack, però també es poden fer en vinagre (els famosos "pepinillos").
- Els antics romans es fregaven cogombres a la cara per estar més guapos... abans dels selfies!
- A alguns cogombres se'ls fa pessigolles si els toques amb una fulla!



COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa s/gluten logurt natural La Fageda	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten logurt natural La Fageda	10 Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten Mandonguilles de vedella s/gluten a la jardinera Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa s/gluten Fruita de temporada	12 Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties s/gluten estofades amb verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	16 Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Truita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten Gelats s/gluten
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons s/ou amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Gall dindi a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Llom a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures s/ou Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/ou ni maionesa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Pollastre a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats s/ou
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26








COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Iogurt s/lactosa	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Iogurt s/lactosa	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats s/làctics
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26








COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt de soja	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt de soja	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats s/làctics
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26






COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/f. secs Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa blanc Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats s/f. secs
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26






COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Llom a la planxa Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/tonyina Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Truita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26








COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26






COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt de soja	4 Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt de soja	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Truita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats s/làctics
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26








COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	4 Cigrons amb sofregit de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Hamburguesa vegetal amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26







COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	4 Cigrons amb sofregit de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Daus de tomàquet amanit amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8  Festa de Cloenda	9 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles veggie a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida de llegums Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Amanida de llegums Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/tonyina Hamburguesa vegetal amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Croquetes vegetals Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ - Juny 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil) Lluç a l'andalusa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	2 Crema de carbassa ECO s/ceba Gall dindi a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	3 Amanida d'arròs (pernil i olives) Truita de patates s/ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	4 Espinacs amb patata i ou dur Pollastre a la farigola Enciam i cogombre amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	5 Bledes amb patates Llom a la planxa Patates grill Pa blanc logurt natural s/sucre
8  Festa de Cloenda	9 Patata saltejada amb bacó Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	10 Crema de carbassó ECO amb crostons Llom a la planxa Patata i xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	11 Arròs tres delícies (truita i gall dindi) Peix fresc Amanida de d'enciam, cogombre i olives  Pa blanc logurt natural s/sucre	12 Amanida de pasta (pernil i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre
15 Bledes amb patata Pollastre a la planxa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	16 Espaguetis blancs amb carbassó i xampinyons Filet d'abadejo al forn Enciam i cogombre amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	17 Amanida de patata amb tonyina, ou i olives Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	18 Crema de carbassó s/ceba Llom al forn Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	19 Arròs blanc amb xampinyons Truita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre
22  Vacances d'estiu	23	24	25	26

