





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

Setembre 2024

Nutricionista Cristina Tobar
Primària Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 Espirals amb salsa tomàquet casolana Croquetes de pernil Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Amanida de lleties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 <i>Festiu</i>	12 🍷 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	13 🍷 Arròs amb verdures Luç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat
16 Macarrons al pesto d'alfàbrega 🍷 Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 🍷 Bròquil amb patata 🍷 Bacallà a la llauna Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall d'indi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb crostons 🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	20 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	24 Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Amanida russa Filet de luç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	26 Crema de porros amb poma 🍷 Truita de patates i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	27 🍷 Cigrons amb patata Raves de calamar Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat
30 🍷 Trinxat de coliflor 🍷 Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



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



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



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

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



Berenar 10%

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



Sopar 30%

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

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

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



De segon pots sopar....



I de postre...



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

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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

Allguns exemples de berenars:

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



És temps de carbasses



Ingredients:

(per 4 pax)

400 g de carbassa

200 g de patata

2 pastanagues

1 porro

oli i sal

Recepte: Crema de carbassa

- ✓ Posar a escalfar 5 gots d'aigua amb 2 cullerades d'oli d'oliva en una olla.
- ✓ Rentar i pelar la carbassa, les pastanagues, les patates i el porro i tallar-lo tot en daus grans.
- ✓ Una vegada estigui tot tallat afegir les verdures a l'olla i deixar coure uns 25 minuts aprox, fins que estiguin toves. Afegeix sal al teu gust.
- ✓ Retira la cassola del foc i tritura tot amb la batedora elèctrica fins que quedi una crema fina.

Sabies que...

- ❑ La carbassa contribueix al bon estat de la pell, els ossos i les dents, així com del sistema nerviós i l'aparell digestiu.
- ❑ A Amèrica existeixen carbasses d'estiu, que es consumeixen immadures, crues i amb pell, però les més populars entre nosaltres, són les que es cullen de setembre a novembre, quan estan madures i precisen de cocció.





Dilluns

9

Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet casolana

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

16

Macarrons s/gluten al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostí amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties s/gluten

Pollastre rostí a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la llauna s/gluten

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

logurt natural

24

Espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa s/gluten

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons s/gluten

Pizza amb bolonyesa vegana s/gluten i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Bufet d'amanida

Pa s/gluten

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verdures

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Gelat s/gluten

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Peix arrebossat s/gluten



Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Gelat s/gluten







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 Espirals s/ou amb salsa de tomàquet casolana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Amanida de lleties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 <i>Festiu</i>	12 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	13 Arròs amb verdures Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/ou
16 Macarrons s/ou al pesto d'alfàbrega Pollastre a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Bacallà a la llauna Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	20 Amanida de mongetes (tomàquet, blat de moro i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	24 Espaguetis s/ou a la napolitana amb formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Amanida russa s/ou ni maionesa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	26 Crema de porros amb poma Hamburguesa a la planxa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	27 Cigrons amb patata Peix arrebossat s/ou Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/ou
30 Trinxat de coliflor Pollastre a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 Espirals amb salsa de tomàquet casolana Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Amanida de llenties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 <i>Festiu</i>	12 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	13 Arròs amb verdures Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/làctics
16 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Bacallà a la llauna Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	20 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	24 Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Amanida russa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	26 Crema de porros amb poma Truita de patates i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	27 Cigrons amb patata Peix arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/làctics
30 Trinxat de coliflor Truita francesa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Pollastre rostit a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat s/làctics

16

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la llauna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt de soia

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada



20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

24

Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada



27

Cigrons amb patata

Peix arrebossat s/làctics

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat s/làctics

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada





COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

Setembre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

Menú S/Fruits Secs

Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Macarrons amb tomàquet

Trita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostít amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Trita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Pollastre rostít a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la lluna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Trita de patates i ceba

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat s/f.secs

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Peix arrebossat s/f.secs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat s/f.secs





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostí amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Pollastre rostí a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa s/tonyina

Hamburguesa a la planxa

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Truita francesa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Gall d'indi a la planxa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Llom a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Llom rostí amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Pollastre rostí a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la lluna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verduretes

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Gall d'indi a la planxa

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Croquetes de bacallà

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor s/carn

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de llenties

Pollastre rostí a la cassola

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la lluna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Pollastre al forn

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Guisat de gall dindi amb xampinyons

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verdures

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa de vedella a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Raves de calamar



Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 Espirals amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	10 Amanida de lleties Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	11 <i>Festiu</i>	12 Mongeta tendra amb patates Salsitxes vegetals a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	13 Arròs amb verdures Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/làctics
16 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Bacallà a la llauna Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb crostons Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	20 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada
23 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	24 Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge Pollastre al forn Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	25 Amanida russa Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	26 Crema de porros amb poma Truita de patates i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	27 Cigrons amb patata Peix arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Gelat s/làctics
30 Trinxat de coliflor s/carn Truita francesa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada				





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Croquetes de bacallà

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor s/cam

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de lleties

Truita francesa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Bacallà a la llauna

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Rollets de primavera

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolana

Rollets de primavera

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verdures

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Raves de calamar

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat





Dilluns

9

Espirals amb salsa de tomàquet casolana

Croquetes d'espínacs

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

16

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

23

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

30

Trinxat de coliflor s/carn

Truita francesa amb formatge

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dimarts

10

Amanida de llenties

Truita francesa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata

Falafels

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Rollets de primavera

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Dimecres

11

Festiu

18

Arròs amb salsa de bolets

Rollets de primavera

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

25

Amanida russa s/tonyina

Llegums saltejats

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

Dijous

12

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa amb crostons

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

26

Crema de porros amb poma

Truita de patates i ceba

Bufet d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

13

Arròs amb verdures

Lluç al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat

20

Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Fruita de temporada

27

Cigrons amb patata

Croquetes d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc o integral

Gelat





Dilluns

9

Espirals amb formatge
Llom a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

Dimarts

10

Llenties i patata
Pollastre rostit
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

Dimecres

11

Festiu

Dijous

12

Bledes amb patates
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

Divendres

13

Arròs amb carbassó i bròquil
Lluç al forn
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

16

Macarrons amb formatge
Truita de carbassó s/ceba
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

17

Bròquil amb patata
Bacallà al forn
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

18

Arròs amb oli i orenga
Guisat de gall dindi amb xampinyons (s/salses)
Pa blanc
logurt natural s/sucre

19

Crema de carbassa s/ceba amb crostons
Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre



20

Amanida de patata (ou dur i olives)
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

23

Arròs tres delícies (truita i gall d'indi)
Llom rostit s/salsa
Enciam i cogombre amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

24

Espaguetis blancs amb formatge
Pollastre al forn
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

25

Amanida de patata amb tonyina, ou i olives
Filet de lluç al forn
Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

26

Crema de porros (patata, porro i api)
Truita de patates s/ceba
Bufet d'amanida
Pa blanc
logurt natural s/sucre



27

Bròquil amb oli i orenga
Raves de calamar
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre

30

Trinxat de coliflor
Truita francesa amb formatge
Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural s/sucre





Dilluns

9

Espirals amb formatge
 Llom a la planxa
 Enciam i olives amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

Dimarts

10

Lenties i patata
 Pollastre rostit
 Enciam amanit amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

Dimecres

11

Festiu

Dijous

12

Bledes amb patates
 Salsitxes a la planxa
 Enciam i olives amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

Divendres

13

Arròs amb carbassó i bròquil
 Lluç al forn
 Enciam i cogombre amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

16

Macarrons amb formatge
 Truita de carbassó s/ceba
 Enciam i olives amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

17

Bròquil amb patata
 Bacallà al forn
 Enciam i cogombre amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

18

Arròs amb oli i orenga
 Guisat de gall dindi amb xampinyons (s/salses)
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

19

Crema de carbassa s/ceba amb crostons
 Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet
 Enciam amanit amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre



20

Amanida de patata (ou dur i olives)
 Hamburguesa mixta a la planxa
 Enciam i cogombre amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

23

Arròs tres delícies (truita i gall d'indi)
 Llom rostit s/salsa
 Enciam i cogombre amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

24

Espaguetis blancs amb formatge
 Pollastre al forn
 Enciam amanit amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

25

Amanida de patata amb tonyina, ou i olives
 Filet de lluç al forn
 Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

26

Crema de porros (patata, porro i api)
 Truita de patates s/ceba
 Bufet d'amanida
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

27

Bròquil amb oli i orenga
 Raves de calamar
 Enciam amanit amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

30

Trinxat de coliflor
 Truita francesa amb formatge
 Enciam amanit amb 'OOVE'
 Pa blanc
 logurt natural s/sucre

