



# COR DE MARIA DR. MASMITJÀ

## Novembre 2024

Nutricionista  
 Compromisos:  
 Petites accions, grans canvis  
 Par  
 sal

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

Halloween



**4**  
 Crema de carbassó  
 Canelons de carn gratinats  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

**5**  
 Llenties amb verdures  
 Pollastre rostit a la cassola  
 Enciam i api amb 'OOVE'  
 Pa integral  
 Fruita de temporada

**6**  
 Escudella  
 Truita d'espinaçs  
 Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

**7**  
 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba  
 Filet d'abadejo a la planxa  
 Enciam i olives negres amb 'OOVE'  
 Pa integral  
 Fruita de temporada

**8**  
 Mongetes tendres amb patata  
 Salsitxes a la planxa  
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Iogurt natural

**11**  
 Macarrons al pesto d'alfàbrega  
 Truita de carbassó  
 Enciam i pastanaga amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

**12**  
 Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma  
 Bacallà a la llauana  
 Patata i ceba  
 Pa integral  
 Iogurt natural

**13**  
 Mongetes seques amb verdures  
 Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

**14**  
 Bròquil gratinat amb ametlla laminada  
 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge  
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'  
 Pa integral  
 Fruita de temporada

**15**  
 Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)  
 Hamburguesa mixta a la planxa  
 Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

**18**  
 Carbassa amb patata al gratén  
 Llom rostit amb salsa  
 Enciam i blat de moro amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

**19**  
 Arròs amb frijoles  
 Tacos de pollastre  
 Nachos  
 Pa integral  
 Fruita de temporada



**20**  
 Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge  
 Filet de lluç a la taronja  
 Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

**21**  
 Crema de porros amb poma  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i olives amb 'OOVE'  
 Pa integral  
 Fruita de temporada

**22**  
 Cigrons saltejats amb bacó  
 Delícies de bacallà  
 Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Iogurt natural

**25**  
 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)  
 Truita francesa amb formatge  
 Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

**26**  
 Paella de verdures  
 Gall d'indi al wok  
 Enciam i brots de soja amb 'OOVE'  
 Pa integral  
 Fruita de temporada

**27**  
 Crema de verdures (i moniato)  
 Mandonguilles a la jardineria  
 Pa blanc  
 Iogurt natural

**28**  
 Tallarins a la bolonyesa  
 Medalló de lluç amb all i julivert  
 Enciam i olives amb 'OOVE'  
 Pa integral  
 Fruita de temporada

**29**  
 Llenties amb verdures  
 Pollastre rostit a la llimona  
 Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'  
 Pa blanc  
 Fruita de temporada

