



COR DE MARIA ST. CELONI– Setembre 25

Infantil: Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	<i>Festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Llom amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llenties saltejades amb verdures	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Crema de pèsols
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada	Llom rostit amb salsa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Primària i Secundària: Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	<i>Festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Llom amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb pernil
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada	Llom rostit amb salsa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			



És temps de carbasses



Recepta: 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.

Ingredients:
(per 4 pax):

400 g de carbassa
200 g de patata
2 pastanagues
1 porro
oli i sal



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.

Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gotes 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/quarnició



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



COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties s/gluten saltejades amb verdures	Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Llom amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa s/gluten	Pa s/gluten		Pa s/gluten
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons s/gluten	Llenties s/gluten guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons s/gluten a la napolitana
Mandonguilles amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties s/g (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb pernil
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada s/gluten	Llom rostit amb salsa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa s/gluten	Pa s/gluten			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	<i>Festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Hamburguesa a la planxa	Lluç al forn		Llom amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons s/ou a la napolitana
Mandonguilles amb salsa	Gall dindi a la planxa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn	Pa integral	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada		Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals s/ou amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb pernil
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada s/ou	Llom rostit amb salsa	Pollastre a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Llom amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt s/lactosa		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet s/formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb pernil
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada s/làctics	Llom rostit amb salsa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa
29	30			
Trinxat de bròquil	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Llom amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt de soia		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet s/formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb pernil
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada s/làctics	Llom rostit amb salsa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia
29	30			
Trinxat de bròquil	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	<i>Festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Llom amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa blanc	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb pernil
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada s/f. Secs	Llom rostit amb salsa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa blanc			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	<i>Festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Hamburguesa a la planxa		Llom amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles amb salsa	Truita francesa	Gall dindi a la planxa	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn	Pa integral	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada		Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb pernil
Hamburguesa a la planxa	Estofat de gall dindi	Pollastre a la planxa	Llom rostit amb salsa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Gall dindi a la planxa			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Lluç amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles peix amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn	Pa integral	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada		Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb gall dindi
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada	Hamburguesa d'au a la planxa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil s/cam	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense Porc i PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	<i>Festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Lluç amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt de soia		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles peix amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet s/formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols saltejats amb gall dindi
Filet d'abadejo amb all i julivert	Estofat de gall dindi	Limanda arrebossada s/làctics	Hamburguesa d'au a la planxa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia
29	30			
Trinxat de bròquil s/cam	Cigrons amb sofregit de verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç amb salsa de tomàquet			
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	<i>Festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Lluç al forn		Lluç amb salsa de poma
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Mandonguilles peix amb salsa	Truita francesa	Bacallà al forn	Cigrons amb bolonyesa de soia	Saltejat de llegums amb verdures
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn	Pa integral	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada		
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols amb patates
Filet d'abadejo amb all i julivert	Rotllets de primavera	Limanda arrebossada	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita de carbassó
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil s/carn	Cigrons amb sofregit de verdures			
Amanida de llegums	Lluç amb salsa de tomàquet			
Pa blanc	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'			
Fruita de temporada	Pa integral			
	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Llenties saltejades amb verdures	Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
	Truita de patata i ceba	Amanida verda amb ou dur		Saltejat de llegums amb verdures
	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc		Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de verdures amb crostons	Llenties guisades amb patata	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)	Minestra de verdures	Macarrons integrals a la napolitana
Amanida de llegums amb ou dur	Truita francesa	Rotllets de primavera	Cigrons amb bolonyesa de soia	Saltejat de llegums amb verdures
Pa blanc	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó al forn	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	logurt natural	Fruita Eco de temporada		
22	23	24	25	26
Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Pèsols amb patates
Crema de verdures amb formatge	Rotllets de primavera	Saltejat de llegums amb verdures	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita de carbassó
Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc	Patata i ceba	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	logurt natural
29	30			
Trinxat de bròquil s/cam	Cigrons amb sofregit de verdures			
Amanida de llegums	Crema de verdures amb crostons			
Pa blanc	Pa integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			





COR DE MARIA ST. CELONI – Setembre 25

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	10	11	12
	Amanida de pasta blanca (ou dur i olives)	Llenties amb oli	Festiu	Arròs amb xampinyons
	Truïta de patates s/ceba	Lluç al forn		Llom a la planxa
	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Patata al forn		Enciam i olives amb 'OOVE'
	Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre		Pa blanc logurt natural s/sucre
15	16	17	18	19
Crema de carbassó s/ceba	Llenties i patata	Arròs tres delícies (truita i gall dindi)	Bledes amb patates	Macarrons blancs amb oli i orenga
Mandonguilles s/salses	Truïta francesa	Bacallà al forn	Gall dindi a la planxa	Pollastre a la farigola
Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Carbassó al forn	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre
22	23	24	25	26
Llenties amb patata	Arròs amb xampinyons	Espirals blancs amb formatge	Crema de carbassa s/ceba ECO	Patates saltejades amb pernil
Filet d'abadejo al forn	Gall dindi a la planxa	Limanda arrebossada casolà	Llom rostit s/salsa	Truïta de carbassó s/ceba
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata al forn	Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre
29	30			
Trinxat de bròquil	Espinacs amb patata i ou dur			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç al forn			
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'			
Pa blanc logurt natural s/sucre	Pa blanc logurt natural s/sucre			

