



COR DE MARIA ST. CELONI - 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...; Làctis: 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.



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....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, 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.

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 lletnies.

❑ 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 ST. CELONI - Abril 26

Menú Sense Gluten

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 s/gluten Fruita de temporada	Coliflor al graten s/gluten Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Llentíes s/gluten guisades amb patata Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Minestra de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa de picadillo s/gluten Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Chili vegà amb topopos s/gluten Pa s/gluten 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 s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons s/gluten Pollastre a la farigola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	 SANT JORDI Sopa amb pasta s/gluten Llibrets de llom s/gluten amb xips Pa s/gluten Crema catalana	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	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'	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 ST. CELONI - Abril 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
	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 soja 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 ST. CELONI - 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 soja 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 ST. CELONI - Abril 26

Menú Sense PLV

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 de soia	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 de soia	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 de soia	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 de soia	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA ST. CELONI - 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 ST. CELONI - 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 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) Pollastre a la planxa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA ST. CELONI - 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 ST. CELONI - 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
 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 d'au s/làctics 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 de soia	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 de soia	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 gall dindi 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 d'au de lletres Pollastre arrebossat s/làctics amb xips Pa integral logurt de soia	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 s/formatge Gall dindi amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Lluç al forn Patates grill Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA ST. CELONI - Abril 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 Festiu	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pastanaga) Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Coliflor al graten Amanida de llegums amb ou dur 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 Saltejat de llegums amb verdures i patata 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 vegetal amb pasta i ou ratllat Hamburguesa vegetal 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 ceba Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Hamburguesa vegetal a la planxa 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 vegetal de lletres Llibrets de carbassó 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 Hamburguesa vegetal a la planxa 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 ST. CELONI - Abril 26

Menú vegetarià

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 pastanaga) Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Coliflor al graten Amanida de llegums amb ou dur 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 Amanida verda amb formatge Pa blanc Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Minestra de verdures Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Amanida verda amb ou dur Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta i ou ratllat Hamburguesa vegetal 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 ceba Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Hamburguesa vegetal a la planxa 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 vegetal de lletres Llibrets de carbassó i formatge amb xips Pa integral Crema catalana	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Amanida verda amb formatge 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 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	





COR DE MARIA ST. CELONI - Abril 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

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

