




# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Basal

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de <b>carbassó ECO</b> Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Paella marinera Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural 'La Fageda'</b>	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès Rotllets de primavera amb salsa agredolça <b>Pa integral</b>  Plàtan en tempura	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
<b>Arròs integral</b> amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural 'La Fageda'</b>	<b>Macarrons integrals</b> a la napolitana <b>Peix fresc</b> Enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Crema de <b>carbassa ECO</b> Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de <b>pastanaga ECO</b> Mandonguilles amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural 'La Fageda'</b>	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	<b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Eso Menú Basal

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Crema de <b>carbassó ECO</b> Pollastre rostit a la taronja <b>2ª Opció:</b> Pit de pollastre a la planxa Enciam, tomàquet i espàrrecs Pa blanc Fruita de temporada	3 Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet <b>2ª Opció:</b> Llom a la planxa Enciam i pastanaga <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	4 Paella marinera Truita de patata i ceba <b>2ª Opció:</b> Truita francesa amb formatge Enciam, cogombre i olives Pa blanc <b>logurt natural 'La Fageda'</b>	5 Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera <b>2ª Opció:</b> Lluç al forn Enciam i blat de moro <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	6 <i>Liure disposició</i>
9 Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona <b>2ª Opció:</b> Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada	10 Sopa amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa <b>2ª Opció:</b> Llom a la planxa Enciam i api <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	11 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espinacs <b>2ª Opció:</b> Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	12 <b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs esfil cantonès Rotllets de primavera amb salsa agredolça <b>Pa integral</b>  Plàtan en tempura	13 Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola <b>2ª Opció:</b> Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada
16 <b>Arròs integral</b> amb verdures Truita de carbassó <b>2ª Opció:</b> Truita francesa Daus de tomàquet amanit Pa blanc Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa <b>2ª Opció:</b> Pollastre arrebossat Enciam i olives <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma <b>2ª Opció:</b> Salsitxes d'au a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc <b>logurt natural 'La Fageda'</b>	19 <b>Macarrons integrals</b> a la napolitana <b>Peix fresc</b> <b>2ª Opció:</b> Lluç amb salsa Enciam i blat de moro <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	20 Crema de <b>carbassa ECO</b> Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada
23 Crema de <b>pastanaga ECO</b> Mandonguilles amb salsa i carxofes <b>2ª Opció:</b> Hamburguesa a la planxa Pa blanc Fruita de temporada 	24 Mongetes seques amb patates Truita francesa <b>2ª Opció:</b> Truita de patata Enciam i olives <b>Pa integral</b> <b>logurt natural 'La Fageda'</b>	25 Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola <b>2ª Opció:</b> Pit de pollastre a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada	26 Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	27 <b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert <b>2ª Opció:</b> Peix a l'andalusa Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada



# 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....



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



1 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, arros, etc.) integrals.

# És temps de carxofes



## Recepta: Mandonguilles amb carxofes

Primer marquem les mandonguilles a la fregidora o al forn.

Pelem i tallem la ceba a trossets petits, i la sofregim en una paella amb oli fins que quedi tendra. Després hi afegim els tomàquets ratllats i els deixem coure 5 minuts. Netejem les carxofes, traiem les fulles verdes i dures fins a deixar-ne el cor, les tallem a quarts i les afegim a la paella.

Dissolvem una culleradeta de Maicena en una mica de brou fred. Afegim el brou i les mandonguilles a la paella i salem al gust. Tapem i coem a foc suau durant 20–25 minuts, fins que les carxofes siguin tendres.

Ingredients:  
(per 4 pax)

400 gr de  
Mandonguilles  
mixtes  
1 Ceba  
2 Tomàquets  
2 Carxofes  
200 ml Brou de  
pollastre  
Maicena, Sal



## Sabies que...

- ❑ El nom científic, *Cynara*, prové d'una llegenda grega: Zeus en veure a una bella donzella anomenada *Cynara*, es va enamorar i va decidir portar-la-hi al Mont Olimp per a convertir-la en deessa. Però *Cynara* estranyava a la seva família i va decidir tornar a la seva illa. Enfurit pel despit, Zeus la va convertir en carxofa.
- ❑ El seu origen en el nord d'Àfrica. La paraula procedeix de l'àrab (*al-kharshûf*), que es tradueix com a "pal d'espines".





# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Sense Gluten

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/gluten Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès Farcellets de verdures amb salsa agredolça Pa s/gluten  Plàtan amb carmel	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Macarrons s/gluten a la napolitana Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa s/gluten Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles s/gluten amb salsa i carxofes  Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus s/gluten Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties s/gluten amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada





# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Sense Ou

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana s/ou Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Hamburguesa a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/ou Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa integral  Plàtan en tempura	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Gall dindi a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus s/ou Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb blat de moro i salsa de tomàquet s/ou Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Sense Lactosa

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès Farcellets de verdures amb salsa agredolça Pa integral  Plàtan en tempura	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada







# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Sense PLV

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès Farcellets de verdures amb salsa agredolça Pa integral  Plàtan en tempura	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Sense Fruits Secs

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès s/soia Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa blanc  Plàtan en tempura	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

Menú Sense Peix ni Marisc

## Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa integral  Plàtan en tempura	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals a la napolitana Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb carn Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Llom a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada






# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Sense Porc

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès s/carn Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa integral  Plàtan en tempura	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa blanc Fruita de temporada
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Sense Porc ni PLV

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès s/carn Farcellets de verdures amb salsa agredolça Pa integral  Plàtan en tempura	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada







# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Sense Carn

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Estofat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Amanida verda Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès s/carn Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa integral  Plàtan en tempura	Crema de verdures Estofat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles peix amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Sopa vegetal amb pasta Estofat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada







# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú vegetarià

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Estofat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Amanida verda Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Trita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Amanida de llegums Pa integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Estofat de llegums amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs estil cantonès s/carn Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa integral  Plàtan en tempura	Crema de verdures Estofat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Trita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de llegums amb verdures i ou dur Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals a la napolitana Amanida verda amb formatge Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles veggie amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Sopa vegetal amb pasta Estofat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Amanida verda amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada






# COR DE MARIA ST.CELONI - Març 26

## Menú Baix en Fructosa

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO s/ceba Pollastre rostit Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Pasta blanca amb formatge Llom rostit Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs amb xampinyons Truita de patates s/ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil) Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	<i>Lliure disposició</i>
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb pasta Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata saltejada amb bacó Truita d'espínacs s/ceba Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	<b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs saltat amb bacó Llom a la planxa amb enciam Pa blanc  logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Pollastre rostit Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
16	17	18	19	20
Arròs blanc amb oli i orenga Truita de carbassó s/ceba Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Llenties i patata Pollastre al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Llom al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Macarrons blancs saltats amb pernil Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa ECO s/ceba Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
Crema de carbassa s/ceba Mandonguilles s/salses amb carxofes  Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata saltejada amb bacó Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Bròquil amb patata Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Filet d'abadejo al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre

