



COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Bròquil amb patata Croquetes de pollastre Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Dia Internacional de la Celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a banda Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Trinxat d'espinacs Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb bacó Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons 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....



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

De segon pots sopar....



I de postre...



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

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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

És temps de carbassó



Recepta: Crema de carbassó

Tallar l'extrem superior més verd dels porros, netejar-los bé i tallar-los en juliana. Posar l'oli d'oliva en una olla i sofregir el porro a foc baix fins que comenci a prendre color.

Mentrestant, pelar la patata i tallar els carbassons i la patata a daus no gaire grans. Afegir l'aigua a l'olla (o brou de verdures), la patata i el carbassó i un xic de sal, tancar l'olla i esperar que comenci a bullir.

Apagar el foc, deixar refredar uns minuts i triturar bé amb la batedora elèctrica. Provar la crema de carbassó i rectificar-la de sal i pebre.

Ingredients:
(per 4 pax)

800 gr Carbassó

200 gr Patata

400 gr Porro

600 ml d'aigua o

Brou de verdures

40 ml d'Oli d'oliva

Sal i pebre



Sabies que...

- El carbassó és ric en aigua i molt baix en calories, ideal per a dietes lleugeres. Conté fibra, vitamines A i C, i antioxidants que ajuden a la salut de la pell i el sistema immunitari. Afavoreix la digestió i té propietats antiinflamatòries.
- És molt versàtil a la cuina: es pot menjar cru, cuinat, al forn o farcit.
- A més, ajuda a hidratar el cos i prevenir la retenció de líquids.



COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Lliure disposició</i>	Bròquil amb patata Croquetes s/gluten Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten logurt natural La Fageda	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	Macarrons s/gluten gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten logurt natural La Fageda	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs a banda Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta s/gluten amb salsa de formatge Pollastre amb salsa barbacoa Pa s/gluten Gelats s/gluten	Trinxat d'espinacs Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb bacó Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa s/gluten logurt natural La Fageda	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties s/gluten amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada





COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Llom a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures s/ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons s/ou gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis s/ou amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata s/ou dur Llom rostít amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a banda Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta s/ou amb salsa de formatge Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/ou	Trinxat d'espinacs Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb bacó Pollastre a la planxa Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis s/ou a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/ou ni maionesa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Lliure disposició</i>	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Iogurt s/lactosa	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Iogurt s/lactosa	Dia Internacional de la Celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a banda Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/làctics	Trinxat d'espinacs Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb bacó Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral Iogurt s/lactosa	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt de soia	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral logurt de soia	Dia Internacional de la Celiàquia Saltejat de cigrons amb espinacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a banda Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/làctics	Trinxat d'espinacs Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb bacó Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral logurt de soia	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Lliure disposició</i>	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de llegums  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a banda Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa blanc Gelats s/f. secs	Trinxat d'espinacs Lluç a l'andalusa s/f. secs Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb bacó Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Gall dindi a la planxa Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Trinxat d'espinacs X Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb bacó Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/tonyina Pollastre a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Bròquil amb patata Croquetes de pollastre Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a banda Hamburguesa d'au a la planxa Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Trinxat d'espinacs s/carn Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt de soia	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral logurt de soia	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espinacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a banda Hamburguesa d'au a la planxa Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/làctics	Trinxat d'espinacs s/carn Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral logurt de soia	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Liure disposició</i>	Bròquil amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Salmó amb salsa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a banda Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Gelat	Trinxat d'espínacs s/carn Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols amb patates Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de soia amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada







COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Lliure disposició</i>	Bròquil amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita de patata i ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida verda amb fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a banda Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Gelat	Trinxat d'espínacs s/carn Amanida de llegums Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pèsols amb patates Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Mongeta tendra amb patata Saltejat de llenties amb blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa s/tonyina Saltejat de verdures amb formatge Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb verdures Estofat de soia amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA ST. CELONI - Maig 26

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:

poma, pera, plàtan, meló, síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<i>Eliure disposició</i>	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb xampinyons Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassa s/ceba Llom a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	Macarrons blancs gratinats amb verdures (carbassó i bròquil) Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (truita i gall dindi) Salmó al forn Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de carbassó s/ceba Gall dindi a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de patata (ou dur i olives) Llom rostit s/salsa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Pasta blanca amb oli i orenga Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	<u>Dia Internacional de la Celiàquia</u> Espinacs amb patata Pollastre al romaní i enciam Tastet de pa s/gluten logurt natural s/sucre
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Gall dindi a la planxa Patata Pa blanc logurt natural s/sucre	Llenties i patata Truita francesa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb oli i orenga Botifarra al forn Patata al forn Pa blanc logurt natural s/sucre	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta blanca amb formatge Pollastre al forn Pa blanc logurt natural s/sucre	Trinxat d'espinacs Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre
25	26	27	28	29
Crema de carbassa s/ceba Truita de patates s/ceba Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Espaguetis blancs amb oli i orenga Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Bledes amb patata Pollastre a la planxa Enciam amanit amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Amanida de patata amb tonyina, ou i olives Peix fresc Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs blanc amb carbassó i bròquil Gall dindi a la planxa Xampinyons saltejats Pa blanc logurt natural s/sucre

