




COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Festa de Cloenda Pizza de pernil i formatge Croquetes de pollastre Gelat de gel	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26



Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gotes d'aigua al dia



2. Intenta dormir entre 8 i 10 hores, descansar és molt important per al teu cervell

3. Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4. Fes una dieta variada i en quantitats adequades, és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: **Farinacis:** pa o torrades, flocs de blat de moro...; **Lactis:** llet, iogurt natural, formatge... i **Fruita fresca**

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.

Dinar

Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.

Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal



I de postre...



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

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



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

És temps de cogombre



Recepta: Amanida de cogombre

Renta bé els tomàquets i el cogombre. Talla els tomàquets a daus o a rodanxes, segons preferència. Pela (si vols) el cogombre i talla'l a rodanxes fines o a mitges llunes.

Barreja els tomàquets, el cogombre i les olives en un bol. Amaneix amb sal, pebre, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i unes gotes de vinagre. Afegiu-hi una mica d'orenga o alfàbrega fresca o seca si voleu donar-hi un toc aromàtic.

Deixa reposar uns 5-10 minuts perquè els sabors es barregin bé.

Ingredients:
(per 4 pax)

4 Tomàquets
1 Cogombre
1 Grapat d'olives
Oli, sal i pebre
Orenga o alfàbrega
(opcional)



Sabies que...

- Es mengen principalment en cru, en amanides o com a snack, però també es poden fer en vinagre (els famosos "pepinillos").
- Els antics romans es fregaven cogombres a la cara per estar més guapos... abans dels selfies!
- A alguns cogombres se'ls fa pessigolles si els toques amb una fulla!





COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza s/gluten de pernil i formatge  Croquetes s/gluten Gelats de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten Mandonguilles de vedella s/gluten a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten Iogurt natural La Fageda	10 Bròquil amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa s/gluten Fruita de temporada	12 Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties s/gluten estofades amb verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	16 Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa s/gluten Gelats s/gluten
22	23	24	25	26





COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza s/al tèrgens de pernil i formatge Pollastre arrebossat s/ou Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Gall dindi a la planxa Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons s/ou amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, blat de moro i olives) Llom a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Iogurt natural La Fageda	10 Bròquil amb patata Pizza s/al tèrgens amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures s/ou Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/ou ni maionesa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Pollastre a la planxa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat s/ou
22	23	24	25	26






COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Festa de Cloenda Pizza s/al lèrgens de pernil s/formatge Pollastre arrebossat s/làctics Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt s/lactosa	10 Bròquil amb patata Pizza s/al lèrgens amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat s/làctics
22	23	24	25	26







COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Festa de Cloenda  Pizza s/al lèrgens de pernil s/formatge Pollastre arrebossat s/làctics Gelats de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt de soia	10 Bròquil amb patata Pizza s/al lèrgens amb bolonyesa de soia s/formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats s/làctics
22	23	24	25	26






COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/f. secs Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Festa de Cloenda Pizza s/al lèrgens de pernil i formatge Pollastre arrebossat s/f.secs Gelat de gel	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Truita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Iogurt natural La Fageda	Bròquil amb patata Pizza s/al lèrgens amb bolonyesa de llegums Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Truita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat s/f. secs
22	23	24	25	26






COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza s/al lèrgens de pernil i formatge Pollastre arrebossat Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Iogurt natural La Fageda	10 Bròquil amb patata Pizza s/al lèrgens amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Llom a la planxa Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/tonyina Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Llom amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26







COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i>  Pizza de formatge Croquetes de pollastre Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Iogurt natural La Fageda	10 Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26







COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense Porc ni PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Festa de Cloenda Pizza s/al·lèrgens de gall dindi s/formatge Pollastre arrebossat s/làctics  Gelats de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt de soja	10 Bròquil amb patata Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats s/làctics
22	23	24	25	26







COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i>  Pizza de formatge Croquetes d'espínacs Gelats de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Iogurt natural La Fageda	10 Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa Hamburguesa vegetal amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Peix amb salsa de poma Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats
22	23	24	25	26





COR DE MARIA ST. CELONI - Juny 26

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 <i>Festa de Cloenda</i> Pizza de formatge Croquetes d'espínacs Gelat de gel	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	4 Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles veggie a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	9 Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives) Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral Iogurt natural La Fageda	10 Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida de llegums Pa integral Fruita de temporada	12 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Amanida de llegums Pa integral Fruita de temporada	17 Amanida russa s/tonyina Hamburguesa vegetal amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	18 Crema de pèsols Croquetes vegetals Enciam, tomàquet i pastanaga amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	19 Arròs a la napolitana Trita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26

