



COR DE MARIA LA BISBAL

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

Primària i Secundària Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Crema de carbassó amb crostons Croquetes de pernil Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 🍷 Fideuada de verdures 🍷 Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Amanida de lenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) 🍷 Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	8 🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	9 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) 🍷 Botifarra al forn 🍷 seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12 Crema de carbassa 🌱 Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	14 Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	15 Mongetes seques estofades amb verdures 🍷 Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	16 Bròquil amb patata Perniets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 🍷 Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	20 Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) 🍷 Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de porros amb formatge opcional 🍷 Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	22 Lenties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	23 Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Salmó amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet 🍷 Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 🍷 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Gelat	28 Cigrons amb sofregit de verdures 🍷 Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Crema de carbassó amb crostons Croquetes de pernil Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 🍷 Fideuada de verdures 🍷 Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Amanida de lenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) 🍷 Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	8 🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	9 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) 🍷 Botifarra al forn 🍷 seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12 Crema de carbassa 🌱 Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	14 Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	15 Mongetes seques estofades amb verdures 🍷 Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 🍷 Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	20 Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) 🍷 Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de porros amb formatge opcional 🍷 Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	22 Llenties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	23 Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Lluç amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet 🍷 Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 🍷 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Gelat	28 Cigrons amb sofregit de verdures 🍷 Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

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



Berenar 10%

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



Sopar 30%

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.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



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.

Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



És temps de carbassó



Recepta: Mandonguilles amb carbassó

Ingredients per a 4 pax:

- 400 g de carn picada
- 1 ou, all, i pa de moltille
- 2 patates grans
- 1 carbassó gran
- 1 ceba mitjana
- 2 tomàquets madurs
- 1 got de brou
- Sal, pebre i julivert

- ✓ Per preparar les mandonguilles, barregem la carn amb l'ou, l'all picat, el pa escorregut, el julivert, sal i pebre. Formem boles de mida mitjana i enfarinam-les lleugerament. Fregir en una paella amb oli fins que estiguin daurades i reservar.
- ✓ Fer el sofregit: Pela i talla la ceba petita. Sofregeix-la en una cassola amb una mica d'oli. Afegeix-hi el tomàquet ratllat i deixa que redueixi uns minuts. Després pela les patates i talla-les a daus, i el carbassó a rodanxes. Incorpora-ho al sofregit i remena uns minuts.
- ✓ Afegeix les mandonguilles, el brou i deixa-ho coure tapat uns 25-30 minuts a foc mitjà-baix, fins que les patates estiguin tendres.

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.







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 <i>Festiu</i>	2 <i>Festiu</i>
5 Crema de carbassó amb crostons s/gluten Croquetes s/gluten Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	6 Fideuada de verdures s/gluten Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	7 Amanida de lleties s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa s/gluten Làctic	9 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada
12 Crema de carbassa Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa s/gluten Làctic	14 Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa s/gluten Fruita de temporada	15 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada 	16 Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
19 Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	20 Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	21 Crema de porros Mandonguilles de vedella s/gluten amb carbassó i patata Pa s/gluten  Fruita de temporada	22 Lleties s/gluten saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Làctic	23 Pasta s/gluten amb (saltejat de verdures i soja s/gluten) Salmó amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
26 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	27 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Gelats s/gluten	28 Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	29 Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa s/gluten Fruita de temporada	30 Crema de verdures Pizza s/gluten de pernil i formatge Pa s/gluten Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 <i>Festiu</i>	2 <i>Festiu</i>
5 Crema de carbassó amb crostons Llom a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Fideuada de verdures Truita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral logurt s/lactosa	9 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12 Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral logurt s/lactosa	14 Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	15 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	16 Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	20 Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya i blat de moro) Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	22 Llenties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt s/lactosa	23 Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Salmó amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Gelats s/làctics	28 Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de verdures Pizza s/lactosa de pernil Pa blanc Fruita de temporada






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Crema de carbassó amb crostons Llom a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa blanc Làctic	9 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12 Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa blanc Làctic	14 Amanida russa Estofat de porc Patata dau Pa blanc Fruita de temporada	15 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada 	16 Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Trinxat de bledes Llom rostit amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	20 Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	22 Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Làctic	23 Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Salmó amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Gelats s/f.secs	28 Cigró amb sofregit de verdures Lluç a la romana s/f. Secs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa mixta a la planxa Patates xips Pa blanc Fruita de temporada	30 Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Pa blanc Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 <i>Festiu</i>	2 <i>Festiu</i>
5 Crema de carbassó amb crostons Croquetes de bacallà Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	9 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Hamburguesa d'au a la planxa Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12 Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	14 Amanida russa Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	15 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	16 Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Trinxat de bledes s/carn Lluç amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	20 Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de porros Mandonguilles de vedella amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	22 Lleties saltejades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	23 Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Salmó amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb salsa de poma Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Gelats	28 Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de verdures Pizza de formatge Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 <i>Festiu</i>	2 <i>Festiu</i>
5 Crema de carbassó amb crostons Croquetes de bacallà Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Fideuada de verdures Trita d'espínacs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Rotllets de primavera Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet de lluç a la taronja Patata panadera Pa integral Làctic	9 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) Hamburguesa vegetal a la planxa Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
12 Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Filet d'abadejo al forn Pisto de verdures Pa integral Làctic	14 Amanida russa Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada	15 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	16 Bròquil amb patata Rotllets de primavera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Trinxat de bledes s/carn Lluç amb tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	20 Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro) Trita de carbassó Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	21 Crema de porros Mandonguilles de peix amb carbassó i patata Pa blanc  Fruita de temporada	22 Lleties saltejades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Làctic	23 Tallarines a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Salmó amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Mongeta tendra amb patata Rotllets de primavera Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Gelat	28 Cigrons amb sofregit de verdures Lluç a la romana Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Patates xips Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de verdures Pizza de formatge Pa blanc Fruita de temporada

