



COR DE MARIA LA BISBAL– Octubre 25

Infantil i primària: Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pastà integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita Eco de temporada	9 Crema de pèsols Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral logurt natural 'La Fageda'	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patates xips Pa integral Fruita de temporada	31 Lliure disposició



És temps de moniato



Recepta: Llenties amb moniato

Pelar i tallar la ceba, el pebrot, el carbassó i la pastanaga en daus petits.

Sofregir totes les verdures en un cassola. Quan estiguin tendres afegir el tomàquet, el moniato pelat i tallat en galledes petites, el llorer, les llenties i 1 litre d'aigua i deixar bullir.

Incorporar la sal quan el guisat està en els seus últims 5 minuts de cocció ajuda al fet que el cuinat dels ingredients sigui millor i més ràpid.

Ingredients:
(per 4 pax)

60 g de moniato
80 g de tomàquet
1 pastanaga
1 carbassó
1/2 ceba
1/2 pebrot
llorer, oli i sal



Sabies que...

- ❑ El seu cultiu es realitza entre els mesos d'abril i juny i es recol·lecta a la tardor quan la planta comença a assecar-se, ja que és un tubercle que ha d'estar sec per garantir la seva adequada conservació.
- ❑ A Catalunya els moniatos són una menja típica de la tardor, especialment de la castanyada de Tots Sants, juntament amb les castanyes i els panellets, i és molt habitual trobar-ne a les parades de castanyes que apareixen a la ciutat en aquesta època de l'any.

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/quarnició



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



COR DE MARIA LA BISBAL – Octubre 25

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Crema de pastanaga ECO
		Llom rostit i a la caçadora	Truita de patata i ceba	Patata panadera amb bolonyesa de soia
		Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
		Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
		logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Pasta s/gluten amb saltejat de verdures i soia s/gluten	Patates estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Crema de pèsols	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)
Truita francesa amb formatge	Salsitxes a la planxa	Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur	Pizza s/gluten de pernil i formatge	Bacallà al forn
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert		Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Crema de porros amb poma	Llenties s/gluten estofades amb moniato	Sopa de picadillo s/gluten	Trinxat de bròquil
Lluç al forn	Chili vegà amb topopos s/gluten	Truita de patata i ceba	Pollastre amb samfaina	Estofat de porc
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patates grill s/gluten	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Crema de verdures amb crostons s/gluten	Espirals s/gluten gratinats amb verdures	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Mongetes seques estofades amb verdures
Botifarra al forn	Pernilets de pollastre a l'allet	Peix fresc	Cigrons amb bolonyesa de soia	Truita d'espinaacs
Mongetes seques amb all i julivert	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Llenties s/gluten guisades amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Pèsols saltejats amb pernil	Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten	
Peix al forn	Saltejat de llegums s/gluten	Truita de carbassó	Pollastre amb salsa de castanyes s/gluten	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patates xips	
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	

El·liure disposició





COR DE MARIA LA BISBAL – Octubre 25

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt s/lactosa	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita Eco de temporada	9 Crema de pèsols Pizza s/lactosa de pernil Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral logurt s/lactosa	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Peix al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes s/làctics Patates xips Pa integral Fruita de temporada	31 <i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA LA BISBAL – Octubre 25

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita Eco de temporada	9 Crema de pèsols Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos s/f.secs Pa blanc Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa blanc Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soja Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre al forn Patates xips Pa blanc Fruita de temporada	31 <i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA LA BISBAL – Octubre 25

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita Eco de temporada	9 Crema de pèsols Pizza de formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	16 Sopa d'au amb ou ratllat Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil s/carn Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Hamburguesa d'au a la planxa Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patates xips Pa integral Fruita de temporada	31 <i>Lliure disposició</i>





COR DE MARIA LA BISBAL – Octubre 25

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita Eco de temporada	9 Crema de pèsols Pizza de formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	16 Sopa vegetal amb pasta i ou ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil s/carn Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Hamburguesa vegetal a la planxa Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Saltejat de llegums Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral logurt natural 'La Fageda'	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Pèsols amb patates Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Saltejat de llegums Pa integral Fruita de temporada	31 <i>Lliure disposició</i>

