



COR DE MARIA LA BISBAL – Novembre 25

Infantil i Primària: Menú Basal

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Liure disposició</i>	Paella marinera Croquetes de pernil Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles vègges a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Saltejat de llenties amb gall dindi, b. de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC Sincronitzada de pernil i formatge Chili de cam amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, b. de moro i salsa de tomàquet Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



És temps de bròquil



Recepta: Bròquil gratinat

Tallar el bròquil i la patata en trossos mitjans. Posar en una olla a bullir, i quan estigui ben cuit escórrer.

Per la salsa: Hem de fondre la margarina en una paella, agreguem la farina sense deixar d'e remoure fins que lligui. Incorporem la llet a poc a poc, batent sense parar, fins que espesseixi al nostre gust. Salpimentar al gust.

En una safata de forn fiquem el bròquil i la patata, afegim la salsa beixamel, per sobre una mica de formatge ratllat.

Posem la safata en el forn a 200°, i deixem fins que el formatge s'hagi fos i es daurin les ametlles

Ingredients:
(per 4 pax)

1 Bròquil
2 Patates

30 g de margarina

30 g de farina

1L de llet

Formatge ratllat

Sal i pebre



Sabies que...

- ❑ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ❑ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.

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 – Novembre 25

Menú Sense Gluten

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Elieure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Croquetes s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles s/gluten a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat s/gluten Saltejat de llenties s/gluten amb gall dindi, b. de moro i salsa de tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/gluten Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC Sincronitzada de pernil i formatge s/gluten Chili de cam amb topopos s/gluten Pa s/gluten Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons s/gluten a la napolitana Lluç a la marinera s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles s/gluten amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties s/gluten amb ou dur, b. de moro i salsa de tomàquet Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus s/gluten Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL – Novembre 25

Menú Sense Lactosa

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Liure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles vègges a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa
10	11	12	13	14
Bròquil amb patata Saltejat de llenties amb gall dindi, b. de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de pernil s/formatge Chili de carn amb topòs s/formatge Pa blanc Iogurt s/lactosa
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt s/lactosa	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, b. de moro i salsa de tomàquet Pa integral Iogurt s/lactosa	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL – Novembre 25

Menú Sense Fruits Secs

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Liure disposició</i>	Paella marinera (Brou natural) Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggio a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Saltejat de llenties amb gall dindi, b. de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de pemil i formatge Chili vegà amb topopos s/f.Secs Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, b. de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL – Novembre 25

Menú Sense Porc

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Liure disposició</i>	Paella marinera Croquetes de bacallà Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles vègges a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Saltejat de llenties amb gall dindi, b. de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa d'au amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC Sincronitzada de verdures i formatge Chili vegà amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs s/carn Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, b. de moro i salsa de tomàquet Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL – Novembre 25

Menú Sense Carn

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<i>Liure disposició</i>	Paella marinera Croquetes de bacallà Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles vègges a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat Saltejat de llenties amb b. de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Amanida verda amb fruits secs Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC</u> Sincronitzada de verdures i formatge Chili vegà amb topopos Pa blanc Natilla de xocolata
17	18	19	20	21
Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Cigrons estofats amb calamar Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Saltejat de verdures i patata amb ou dur Pa integral Fruita de temporada	Trinxat d'espinacs s/carn Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties amb ou dur, b. de moro i salsa de tomàquet Pa integral Iogurt natural 'La Fageda'	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures i patata Pa blanc Fruita de temporada

