



COR DE MARIA LA BISBAL – Desembre 25

Menú Basal

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Bròquil amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Trita de carbassó	Pollastre rostit amb salsa de porros	Estofat de porc	Lluç amb salsa de tomàquet	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)
	Trita de patata i ceba	Estofat de gall dindi	Cigrons estofats amb verdures	Peix fresc
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols saltejats amb pernil	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal
Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Trita francesa amb formatge	Salsitxes a la planxa	Bacallà al forn	Pollastre a la catalana
Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc 
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Postre especial
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!

És temps de porros



Recepte: Pollastre amb salsa de porros

Posar el pollastre en una safata de forn i afegir la ceba, el porro, el llorer i els alls picats, rostir en el forn precalfat a 180° durant 30 minuts. A mitja cocció afegim una mica de vi i acabar de rostir.

Retirar les verdures i el suc de la safata del forn, afegir una mica d'aigua i triturar. Perquè la salsa quedi més fina passar pel xinès.

Napar el pollastre amb la salsa resultant. Fregir les ametlles i distribuir-les sobre la salsa.

Ingredients:
(per 4 pax)

1 Kg de pollastre
2 Porros
1 Ceba
30 ml Vi blanc
2 Alls
Ametlla llaminda
Llorer
Sal i pebre



Sabies que...

- ❑ S'han trobat referències al porro en jeroglífics egipcis i documents romans que relaten com els emperadors el consumien regularment. La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ El porro és baix en calories i ric en vitamina K, vitamina C i fibra. També conté compostos antioxidants que poden ajudar a protegir contra malalties.

ALGUNS DELS NOSTRES principals proveïdors

anna
ECOLOGICA.
100%

Els millors **productes ecològics**, sense intermediaris, des dels nostres propis camps i des dels d'agricultors, ramaders i elaboradors de proximitat fins a les cuïnes de col·lectivitats, restaurants i indústria.



Empresa dedicada a la producció, distribució i comercialització de **productes avícoles de proximitat**



El benestar i la salut de les nostres vaques, juntament amb l'exhaustiu seguiment de les nostres explotacions, són essencials per garantir la **millor qualitat de la nostra llet**.



Elaboració i distribució de **tot tipus de carns fresques**. A el servei de carnisseres i restaurants des de 1923.



Peix de les llotges de Vilanova i la Geltrú i Blanes: producte de proximitat km0, extret sempre amb mètodes respectuosos amb la conservació del medi marí.



Granja de vaques, **fàbrica de làctics i gelats**, obrador de mermelades. Centre especial d'ocupació de persones amb discapacitat.

Perla de Segre

La millor selecció de sèmols de blat dur per a la fabricació de **pastes ecològiques en tots els formats** amb les boníssimes i filtrades aigües del riu Segre, cuidant tot el procés amb la màxima cura.

 **GEMÜSERING**

Directament de l'horta a la cuina. Els nostres acords amb els productors de Km0 se sustenten en la fiabilitat, respecte a la cadena de valor, transparència i gestió de la qualitat.



Oli d'oliva verge extra, produït a les terres de Lleida, bo per al consumidor i bo per al medi ambient.

Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gots 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 – Desembre 25

Menú Sense Gluten

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llentíes s/gluten estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus s/gluten	Bròquil amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons s/gluten
Truita de carbassó	Pollastre rostit amb salsa de porros	Estofat de porc	Lluç amb salsa de tomàquet	Pizza s/gluten amb bolonyesa soja
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons s/gluten a la siciliana	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)
	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi	Cigrons estofats amb verdures	Peix fresc
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols saltejats amb pernil	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal s/gluten
Patates gratinades amb bolonyesa de soja	Truita francesa amb formatge	Salsitxes a la planxa	Bacallà al forn	Pollastre a la catalana s/gluten
Pa s/gluten	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Postre especial s/gluten
22	23	24	25	26

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA LA BISBAL – Desembre 25

Menú Sense Lactosa

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Bròquil amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita de carbassó	Pollastre rostit amb salsa de porros	Estofat de porc	Lluç amb salsa de tomàquet	Pizza amb bolonyesa soja s/formatge
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana s/formatge	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)
	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi	Cigrons estofats amb verdures	Peix fresc
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt de soja		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols saltejats amb pernil	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal
Patates amb bolonyesa de soja s/formatge	Truita francesa	Salsitxes a la planxa	Bacallà al forn	Pollastre a la catalana
Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc 
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Postre especial s/làctics
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
22	23	24	25	26
				

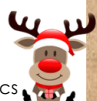
Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA LA BISBAL – Desembre 25

Menú Sense Fruits Secs

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Bròquil amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita de carbassó	Pollastre rostit amb salsa de porros	Estofat de porc	Lluç amb salsa de tomàquet	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)
	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi	Cigrons estofats amb verdures	Peix fresc
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols saltejats amb pernil	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal
Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Truita francesa	Salsitxes a la planxa	Bacallà al forn	Pollastre al forn
Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata
Fruita de temporada	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial s/f.Secs 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!





COR DE MARIA LA BISBAL – Desembre 25

Menú Sense Porc

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus 	Bròquil amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita de carbassó	Pollastre rostit amb salsa de porros	Saltejat de llegums amb verdures	Lluç amb salsa de tomàquet	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya s/carn	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)
	Truita de patata i ceba	Estofat de gall dindi	Cigrons estofats amb verdures	Peix fresc
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols saltejats amb gall dindi	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal (Brou de pollastre)
Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Truita francesa amb formatge	Salsitxes d'au a la planxa	Bacallà al forn	Pollastre a la catalana
Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i olives amb 'OOVE'	
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!



COR DE MARIA LA BISBAL – Desembre 25

Menú Sense Carn

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Llenties estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta	Bròquil amb patata	Arròs integral a la napolitana	Crema de verdures amb crostons
Truita de carbassó	Lluç amb salsa de porros	Saltejat de llegums amb verdures	Lluç amb salsa de tomàquet	Pizza amb bolonyesa soia
Enciam i olives amb 'OOVE'	Patata i ceba		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita Eco de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Macarrons integrals a la siciliana	Crema de carbassa i pastanaga ECO	Trinxat de la Cerdanya s/carn	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)
	Truita de patata i ceba	Hamburguesa de llegums	Cigrons estofats amb verdures	Peix fresc
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassó ECO	Pèsols amb patates	Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa de nadal (Brou vegetal)
Patates gratinades amb bolonyesa de soia	Truita francesa amb formatge	Saltejat de llegums amb verdures	Bacallà al forn	Canelons d'espínacs gratinats
Pa blanc	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Enciam i olives amb 'OOVE'	
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial
22	23	24	25	26

Us desitgem bones vacances!

