



COR DE MARIA LA BISBAL - Febrer 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Croquetes de pernil Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espinacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa integral Fruita / Tastet de coca	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'



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...; Làctis: 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.



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....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

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.

ALGUNS DELS NOSTRES

principals proveïdors

anna
ECOLOGICA.
100%

Proveïdora de productes ecològics certificats i de proximitat.



Productes avícoles frescos i de granja, assegurant el benestar animal.



Especialistes en carns fresques de qualitat procedents de ramaderia local.

HUCAMAR
SeaFood SL

Proveïdor de peix i marisc fresc de proximitat procedent de llotges catalanes.



Cooperativa social que elabora làctics naturals, artesans i de proximitat.

GEMÜSERING

Distribuïdora de fruites i verdures fresques d'origen local i seleccionat.

És temps d'espinacs



Recepta: Truita d'espinacs

Primer pelem i tallem les patates a rodanxes fines i salem. Escalfem oli en una paella i fregim les patates que quedin toves.

Rentem els espinacs i els afegim a la paella quan les patates ja estan cuites, deixant-los coure un parell de minuts.

En un bol, batem els ous i hi posem una mica de sal. Traiem les patates i els espinacs de la paella i els barregem amb els ous batuts.

Posem una mica d'oli a la paella i hi aboquem la barreja. Coem la truita a foc mitjà fins que estigui quallada per sota, la girem amb cura i la deixem acabar de coure.

Ingredients:
(per 4 pax)

6 Ous
2 Patates
120 gr d'espinacs
Oli
Sal



Sabies que...

❑ En la Primera Guerra Mundial i en l'època d'entreguerres, s'utilitzaven com a remei per a tallar hemorràgies, incorporant el suc d'espinacs en el vi.. Es pensava que tenia molta clorofil·la, i això ajudaria a sanar més ràpidament.

❑ El seu origen data del segle VII a la Xina i amb el temps, es van introduir a Europa. Però el "boom" va arribar de la mà dels superpoders de Popeye per consumir espinacs.



COR DE MARIA LA BISBAL - Febrer 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Pasta s/gluten amb saltejat de verdures i soja s/gluten Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Croquetes s/gluten Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa amb pasta s/gluten Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa s/gluten Fruita / Galetes s/gluten	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties s/gluten guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/gluten Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA LA BISBAL - Febrer 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au s/làctics a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt s/lactosa	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra al forn Pa integral  Fruita / Galetes s/làctics	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt s/lactosa	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa





COR DE MARIA LA BISBAL - Febrer 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	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	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà s/soia amb topopos s/f.secs Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Botifarra i tastet de botifarra d'ou  Pa blanc Fruita / Galetes s/f.Secs	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA LA BISBAL - Febrer 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Croquetes de bacallà Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa d'estels (brou de pollastre) Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa  Pa integral Fruita / Tastet de coca	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta i llegums Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'





COR DE MARIA LA BISBAL - Febrer 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Croquetes de bacallà Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
 Sopa vegetal d'estels Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa blanc Fruita de temporada	DIJOURS LLARER Fesols amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa  Pa integral Fruita / Tastet de coca	<i>Lliure disposició</i>
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	<i>Lliure disposició</i>	Pèsols saltejats amb ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Cigrons estofats amb calamar Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Peix fresc Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties guisades amb patata Salmó amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta i llegums Saltejat de verdures i patata Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Wok de soja amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'

