



COR DE MARIA LA BISBAL - Gener 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro 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
19	20	21	22	23
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana Pa integral Postre especial	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom rostit a la caçadora Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada



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.



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 de cols



Recepta: Trinxat de col

Pelem les patates i rentem junt amb les fulles de la col.

Posem a bullir la col trossejada amb una mica de sal. Després de 30 minuts, afegim les patates tallades i deixem bullir fins que estigui tou.

En una paella anem daurant el bacó. Un cop torrat, daurem l'all a la mateixa paella.

Colem la col i les patates i les trinxem amb l'ajuda d'unes varetes. Afegim el bacó i l'all, i removem en una paella a foc mitjà fins que s'evapori tota l'aigua i agafi un color marró clar.

Ingredients:
(per 4 pax)

½ Col
2 Patates
4 Tires de bacó
1 Alls
Sal i pebre



Sabies que...

- ❑ El consum de col manté els nostres músculs sans gràcies al seu contingut alt en glutamina.
- ❑ Per evitar l'olor que desprèn quan es bull, afegiu unes gotes de vinagre a l'aigua. .
- ❑ Les cols de Brussel·les rep aquest nom de la capital belga, on es va conrear per primera vegada de forma generalitzada.



COR DE MARIA LA BISBAL - Gener 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis s/gluten gratinats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles s/gluten amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llentíes s/gluten estofades amb verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro 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
19	20	21	22	23
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons s/gluten Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana s/gluten Pa s/gluten Postre especial s/gluten	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Llentíes s/gluten estofades amb verdures Llom rostit a la caçadora Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa amb pasta s/gluten Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa s/gluten Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Gener 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals saltejats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro 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
19	20	21	22	23
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Caponatta siciliana s/làctics  Pizza romana s/làctics Pa integral Postre especial s/làctics	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom rostit a la caçadora Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa amb pasta Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Gener 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro 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
19	20	21	22	23
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana s/f.Secs Pa blanc Postre especial s/f.Secs	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Llom rostit a la caçadora Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta Lluç a l'andalusa s/f. Secs Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats mar i muntanya Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Gener 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro 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
19	20	21	22	23
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA  Caponatta siciliana Pizza romana s/pernil Pa integral Postre especial	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya s/carn Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats amb calamar Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Gener 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
			Espaguetis integrals gratinats amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Peix amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Mandonguilles peix amb salsa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Pèsols amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Peix fresc Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums i patata Pa blanc Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Caponatta siciliana Pizza romana de formatge  Pa integral Postre especial	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26	27	28	29	30
 Trinxat de la Cerdanya s/carn Amanida llegums Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Lluç a l'andalusa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Arròs integral a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga ECO Cigrons estofats amb calamar Pa blanc Fruita de temporada

