



COR DE MARIA LA BISBAL - Març 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella marinera	Patates estofades amb verdures	Bròquil amb patata
Pollastre rostit a la taronja	Llom rostit amb tomàquet	Truita de patata i ceba	Lluç a la marinera	Espirals integrals amb bolonyesa de soia
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya	Sopa amb pasta i llegums	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Llenguadina a la llimona	Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita d'espinacs	Arròs estil cantonès	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Rotllets de primavera amb salsa agredolça	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral 	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Plàtan en tempura	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO
Truita de carbassó	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma	Peix fresc	Cigrons estofats mar i muntanya
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba
Mandonguilles amb salsa i carxofes	Truita francesa	Pollastre a la farigola	Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet	Filet d'abadejo amb all i julivert
 Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada		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.



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/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.


stockdecarns

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 carxofes



Recepta: Mandonguilles amb carxofes

Primer marquem les mandonguilles a la fregidora o al forn.

Pelem i tallem la ceba a trossets petits, i la sofregim en una paella amb oli fins que quedi tendra. Després hi afegim els tomàquets ratllats i els deixem coure 5 minuts. Netejem les carxofes, traiem les fulles verdes i dures fins a deixar-ne el cor, les tallem a quarts i les afegim a la paella.

Dissolvem una culleradeta de Maicena en una mica de brou fred. Afegim el brou i les mandonguilles a la paella i salem al gust. Tapem i coem a foc suau durant 20–25 minuts, fins que les carxofes siguin tendres.

Ingredients:
(per 4 pax)

400 gr de
Mandonguilles
mixtes
1 Ceba
2 Tomàquets
2 Carxofes
200 ml Brou de
pollastre
Maicena, Sal



Sabies que...

- ❑ El nom científic, *Cynara*, prové d'una llegenda grega: Zeus en veure a una bella donzella anomenada *Cynara*, es va enamorar i va decidir portar-la-hi al Mont Olimp per a convertir-la en deessa. Però *Cynara* estranyava a la seva família i va decidir tornar a la seva illa. Enfurit pel despit, Zeus la va convertir en carxofa.
- ❑ El seu origen en el nord d'Àfrica. La paraula procedeix de l'àrab (al-kharshûf), que es tradueix com a "pal d'espines".



COR DE MARIA LA BISBAL - Març 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Bròquil amb patata Espirals s/gluten amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums s/gluten Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès Farcellets de verdures amb salsa agredolça Pa s/gluten Plàtan amb carmel 	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Macarrons s/gluten a la napolitana Peix fresc 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
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles s/gluten amb salsa i carxofes  Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	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	Minestra de verdures Saltejat de llenties s/gluten amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Març 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella marinera (Brou natural)	Patates estofades amb verdures	Bròquil amb patata
Pollastre rostit a la taronja	Llom rostit amb tomàquet	Trita de patata i ceba	Lluç a la marinera	Espirals integrals amb bolonyesa de soia s/formatge
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya	Sopa amb pasta i llegums	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Llenguadina a la llimona	Hamburguesa de vedella a la planxa	Trita d'espinacs	Arròs estil cantonès	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Farcellets de verdures amb salsa agredolça	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral 	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Plàtan en tempura	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO
Trita de carbassó	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma	Peix fresc	Cigrons estofats mar i muntanya
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba
Mandonguilles amb salsa i carxofes	Trita francesa	Pollastre a la farigola	Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet	Filet d'abadejo amb all i julivert
 Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	logurt s/lactosa	Fruita de temporada		Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Març 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO Pollastre rostit a la taronja Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Llom rostit amb tomàquet Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Patates estofades amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata Espirals integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya Llenguadina a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Sopa amb pasta i llegums Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA Arròs estil cantonès s/soia Rotllets de primavera amb salsa agredolça Pa blanc Plàtan en tempura 	Crema de verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc 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
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO Mandonguilles amb salsa i carxofes  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Març 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella marinera	Patates estofades amb verdures	Bròquil amb patata
Pollastre rostit a la taronja	Hamburguesa d'au a la planxa	Truita de patata i ceba	Lluç a la marinera	Espirals integrals amb bolonyesa de soia
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Sopa d'au amb pasta i llegums	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Llenguadina a la llimona	Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita d'espinacs	Arròs estil cantonès s/carn	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Rotllets de primavera amb salsa agredolça	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral 	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Plàtan en tempura	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO
Truita de carbassó	Pollastre amb salsa barbacoa	Peix amb salsa de poma	Peix fresc	Cigrons estofats amb calamar
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO	Mongetes seques amb patates	Sopa d'au amb fideus	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba
Mandonguilles de vedella amb salsa i carxofes	Truita francesa	Pollastre a la farigola	Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet	Filet d'abadejo amb all i julivert
 Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc
	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada		Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Març 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Paella marinera	Patates estofades amb verdures	Bròquil amb patata
Estofat de llegums amb verdures i patata	Amanida verda	Trita de patata i ceba	Lluç a la marinera	Espirals integrals amb bolonyesa de soia
Pa blanc	Pa integral	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
		logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Trinxat de la Cerdanya s/carn	Sopa vegetal amb pasta i llegums	Mongetes seques estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA XINESA	Crema de verdures
Llenguadina a la llimona	Hamburguesa vegetal a la planxa	Trita d'espinacs	Arròs estil cantonès s/carn	Estofat de llegums amb verdures i patata
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Rotllets de primavera amb salsa agredolça	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral 	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Plàtan en tempura	
16	17	18	19	20
Arròs integral amb verdures	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassa ECO
Trita de carbassó	Hamburguesa vegetal a la planxa	Peix amb salsa de poma	Peix fresc	Cigrons estofats amb calamar
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga ECO	Mongetes seques amb patates	Sopa vegetal amb pasta	Minestra de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba
Mandonguilles peix amb salsa i carxofes	Trita francesa	Estofat de llegums amb verdures	Saltejat de lleties amb ou dur, blat de moro i salsa de tomàquet	Filet d'abadejo amb all i julivert
 Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc	Pa integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa blanc
	logurt natural 'La Fageda'			Fruita de temporada

