



COR DE MARIA LA BISBAL - Maig 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Croquetes de pernil Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Bufet d'amanida  Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Trinxat d'espínacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons 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...; **Làctics:** 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....



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



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 carbassó



Recepta: Crema de carbassó

Tallar l'extrem superior més verd dels porros, netejar-los bé i tallar-los en juliana. Posar l'oli d'oliva en una olla i sofregir el porro a foc baix fins que comenci a prendre color.

Mentrestant, pelar la patata i tallar els carbassons i la patata a daus no gaire grans. Afegir l'aigua a l'olla (o brou de verdures), la patata i el carbassó i un xic de sal, tapar l'olla i esperar que comenci a bullir.

Apagar el foc, deixar refredar uns minuts i triturar a bé amb la batedora elèctrica. Provar la crema de carbassó i rectificar-la de sal i pebre..

Ingredients:
(per 4 pax)

800 gr Carbassó
200 gr Patata
400 gr Porro
600 ml d'aigua o
Brou de verdures
40 ml d'Oli d'oliva
Sal i pebre



Sabies que...

- El carbassó és ric en aigua i molt baix en calories, ideal per a dietes lleugeres. Conté fibra, vitamines A i C, i antioxidants que ajuden a la salut de la pell i el sistema immunitari. Afavoreix la digestió i té propietats antiinflamatòries.
- És molt versàtil a la cuina: es pot menjar cru, cuinat, al forn o farcit.
- A més, ajuda a hidratar el cos i prevenir la retenció de líquids.





COR DE MARIA LA BISBAL - Maig 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Croquetes s/gluten Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida de lleties s/g (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa s/gluten Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Bufet d'amanida Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Fruita de temporada	Macarrons s/gluten gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de llegums s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta s/gluten amb salsa de formatge Pollastre amb salsa barbacoa Pa s/gluten Gelats s/gluten	Trinxat d'espínacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis s/gluten a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties s/gluten amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada







COR DE MARIA LA BISBAL - Maig 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa s/làctics Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Bufet d'amanida Pa blanc Iogurt s/lactosa	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de llegums s/formatge Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs i panses Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Pasta amb salsa de tomàquet Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelats s/làctics	Trinxat d'espínacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Iogurt s/lactosa	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada






COR DE MARIA LA BISBAL - Maig 26

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa s/f. Secs Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Bufet d'amanida Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de patata Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de llegums  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa blanc Gelats s/f. Secs	Trinxat d'espínacs Botifarra al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Maig 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Croquetes de bacallà Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Bufet d'amanida Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Pollastre al romaní i amanida Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Pollastre amb salsa barbacoa Pa integral Gelat	Trinxat d'espínacs s/carn Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb gall dindi, blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA LA BISBAL - Maig 26

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Bròquil amb patata Croquetes de bacallà Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita d'espínacs Bufet d'amanida Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	Crema de pastanaga ECO Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa integral Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Salmó amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Espaguetis integrals amb bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita Eco de temporada	Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Dia internacional de la celiàquia Saltejat de cigrons amb espínacs, panses i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Tastet de pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata panadera amb bolonyesa de soia  Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Llenguadina a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA Mac & cheese Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Gelat	Trinxat d'espínacs s/carn Saltejat de llegums amb verdures Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Festiu	Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral logurt natural 'La Fageda'	Mongeta tendra amb patata Saltejat de lleties amb blat de moro i salsa de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Peix fresc Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Estofat de soia amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada

