



# COR DE MARIA LA BISBAL - Juny 26

## Menú Basal

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Patates estofades amb verdures  Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	2 Crema de <b>carbassa ECO</b>  <b>Macarrons integrals</b> amb bolonyesa de soia  <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)  Truita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	4 <b>Festa de Cloenda ECO</b>  Cigrons amb sofregit de verdures  Pollastre a la farigola <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	5 Minestra de verdures  Estofat de porc  Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8 Crema de <b>carbassó ECO</b> amb crostons  Mandonguilles de vedella a la jardinera  Pa blanc Fruita de temporada	9 Mongetes seques estofades amb verdures  Truita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" <b>Pa integral</b> logurt natural La Fageda	10 Bròquil amb patata  Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) <b>Peix fresc</b>  Amanida de tomàquet, cogombre i olives  <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	12 Amanida de <b>pasta integral</b> (tomàquet, pastanaga i olives)  Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15 Mongeta tendra amb patata  Llenties estofades amb verdures i ou dur  Pa blanc Fruita de temporada	16 <b>Espaguetis integrals</b> amb salsa de tomàquet casolana  Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	17 Amanida russa  Gall dindi amb samfaina  Pa blanc <b>Fruita Eco de temporada</b>	18  <b>Festa de Cloenda</b>	19 Arròs a la napolitana  Truita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22 <b>Vacances d'estiu</b> 	23	24	25	26



# Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gotes 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.



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 cogombre



## Recepta: Amanida de cogombre

Renta bé els tomàquets i el cogombre. Talla els tomàquets a daus o a rodanxes, segons preferència. Pela (si vols) el cogombre i talla'l a rodanxes fines o a mitges llunes.

Barreja els tomàquets, el cogombre i les olives en un bol. Amaneix amb sal, pebre, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i unes gotes de vinagre. Afegiu-hi una mica d'orenga o alfàbrega fresca o seca si voleu donar-hi un toc aromàtic.

Deixa reposar uns 5-10 minuts perquè els sabors es barregin bé.

Ingredients:  
(per 4 pax)

4 Tomàquets  
1 Cogombre  
1 Grapat d'olives  
Oli, sal i pebre  
Orenga o alfàbrega  
(opcional)



## Sabies que...

- Es mengen principalment en cru, en amanides o com a snack, però també es poden fer en vinagre (els famosos "pepinillos").
- Els antics romans es fregaven cogombres a la cara per estar més guapos... abans dels selfies!
- A alguns cogombres se'ls fa pessigolles si els toques amb una fulla!






# COR DE MARIA LA BISBAL - Juny 26

## Menú Sense Gluten

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> Patates estofades amb verdures  Lluç a l'andalusa s/gluten Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>2</b> Crema de carbassa ECO  Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja  Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>3</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)  Truita de patata i ceba  Enciam i api amb "OOVE"  Pa s/gluten logurt natural La Fageda	<b>4</b> <i>Festa de Cloenda ESO</i>  Cigrons amb sofregit de verdures  Pollastre a la farigola  Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>5</b> Minestra de verdures  Estofat de porc  Patates grill s/gluten  Pa s/gluten Fruita de temporada
<b>8</b> Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten  Mandonguilles de vedella s/gluten a la jardineria  Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>9</b> Mongetes seques estofades amb verdures  Truita de carbassó  Enciam i olives amb "OOVE"  Pa s/gluten logurt natural La Fageda	<b>10</b> Bròquil amb patata  Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja  Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>11</b> Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)  Peix fresc  Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>12</b> Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i olives)  Pollastre rostit a la llimona  Xampinyons saltejats amb all i julivert  Pa s/gluten Fruita de temporada
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata  Llenties s/gluten estofades amb verdures i ou dur  Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>16</b> Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana  Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE"  Pa s/gluten Fruita de temporada	<b>17</b> Amanida russa  Gall dindi amb samfaina  Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	<b>18</b>  <i>Festa de Cloenda</i>	<b>19</b> Arròs a la napolitana  Truita francesa amb formatge  Enciam i olives amb "OOVE"  Pa s/gluten Gelats s/gluten
<b>22</b> <i>Vacances d'estiu</i> 	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>








# COR DE MARIA LA BISBAL - Juny 26

## Menú Sense Lactosa

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> Patates estofades amb verdures  Lluç a l'andalusa s/làctics Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	<b>2</b> Crema de carbassa ECO  Macarrons integrals amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa integral Fruita de temporada	<b>3</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)  Trita de patata i ceba  Enciam i api amb "OOVE"  Pa blanc Iogurt s/lactosa	<b>4</b> <i>Festa de Cloenda ESO</i>  Cigrons amb sofregit de verdures  Pollastre a la farigola  Pa integral Fruita de temporada	<b>5</b> Minestra de verdures  Estofat de porc  Patates grill  Pa blanc Fruita de temporada
<b>8</b> Crema de carbassó ECO amb crostons  Mandonguilles de vedella a la jardinera  Pa blanc Fruita de temporada	<b>9</b> Mongetes seques estofades amb verdures  Trita de carbassó  Enciam i olives amb "OOVE"  Pa integral Iogurt s/lactosa	<b>10</b> Bròquil amb patata  Pizza s/al·lèrgens amb bolonyesa de soia s/formatge  Pa blanc Fruita de temporada	<b>11</b> Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)  Peix fresc  Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	<b>12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives)  Pollastre rostit a la llimona  Xampinyons saltejats amb all i julivert  Pa blanc Fruita de temporada
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata  Llenties estofades amb verdures i ou dur  Pa blanc Fruita de temporada	<b>16</b> Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana  Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE"  Pa integral Fruita de temporada	<b>17</b> Amanida russa  Gall dindi amb samfaina  Pa blanc Fruita Eco de temporada	<b>18</b>  <i>Festa de Cloenda</i>	<b>19</b> Arròs a la napolitana  Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE"  Pa blanc Gelats s/làctics
<b>22</b> <i>Vacances d'estiu</i> 	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>








# COR DE MARIA LA BISBAL - Juny 26

## Menú Sense Fruits Secs

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa s/f. secs Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	<i>Festa de Cloenda ESO</i> Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Pa blanc Fruita de temporada	Minestra de verdures Estofat de porc Patates grill Pa blanc Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	Bròquil amb patata Pizza s/al lèrgens amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa blanc Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	 <i>Festa de Cloenda</i>	Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelats s/f. secs
22	23	24	25	26
<i>Vacances d'estiu</i> 				








# COR DE MARIA LA BISBAL - Juny 26

## Menú Sense Porc

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	<i>Festa de Cloenda ESO</i> Cigrons amb sofregit de verdures Pollastre a la farigola Pa integral Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa Gall dindi amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	 <i>Festa de Cloenda</i>	Arròs a la napolitana Truita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26
<i>Vacances d'estiu</i> 				







# COR DE MARIA LA BISBAL - Juny 26

## Menú Sense Carn

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Patates estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam, tomàquet i blat de moro amb "OOVE" Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i api amb "OOVE" Pa blanc logurt natural La Fageda	<i>Festa de Cloenda ESO</i> Cigrons amb sofregit de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Pa integral Fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb "OOVE" Pa integral logurt natural La Fageda	Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Peix fresc Amanida de tomàquet, cogombre i olives  Pa integral Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i olives) Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Filet d'abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro amb "OOVE" Pa integral Fruita de temporada	Amanida russa Hamburguesa vegetal amb samfaina Pa blanc Fruita Eco de temporada	 <i>Festa de Cloenda</i>	Arròs a la napolitana Truita francesa amb formatge Enciam i olives amb "OOVE" Pa blanc Gelat
22	23	24	25	26
<i>Vacances d'estiu</i> 