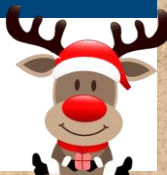


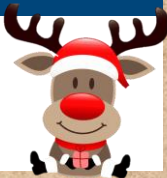


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures Pollastre rostit Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 Mongetes seques amb patates  Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Festiu
9	10	11	12	13
 Mongeta tendra amb patata  Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	 Paella de peix i marisc  Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona  Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures  Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall d'indi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'  Botifarra al forn  Seques amb all i julivert Pa blanc logurt natural	Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Boletes de xocolata	 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Trita francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Rap a la marinera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de peix i marisc	Crema de verdures	Espaguetis gratinats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja	Pollastre amb salsa de porros	Trita de carbassó	Llom rostit amb salsa	Llenguadina a la llimona
Pa blanc	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa de Nadal	Arròs a la napolitana
Trita de patata i ceba	Guisat de gall d'indi	Botifarra al forn	Pollastre a la catalana	Lluç al forn amb salsa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Boletes de xocolata	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





COR DE MARIA MATARÓ

Desembre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

Secundària Menú Basal



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Truita francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Rap a la marinera	
2ª Opció: Pit de pollastre amb samfaina	2ª Opció: Truita de patata	2ª Opció: Llom a la planxa	2ª Opció: Lluç a la romana	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	street food
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata	Cigrons estofats amb verdures	Paella de peix i marisc	Crema de verdures	Fish and chips
Espirals amb bolonyesa de soja	Pollastre amb salsa de porros	Truita de carbassó	Llom rostit amb salsa	
Pa blanc	2ª Opció: Nuggets de pollastre	2ª Opció: Truita francesa	2ª Opció: Llibrets de llom	
Fruita de temporada	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	street food
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa de Nadal	Pizza italiana
Truita de patata i ceba	Guisat de gall d'indi	Botifarra al forn	Pollastre a la catalana	
2ª Opció: Truita francesa	2ª Opció: Pit de gall d'indi a la planxa	2ª Opció: Llom a la planxa	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Pa integral	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Boletes de xocolata	
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

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.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Allguns exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



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.



És temps de porros



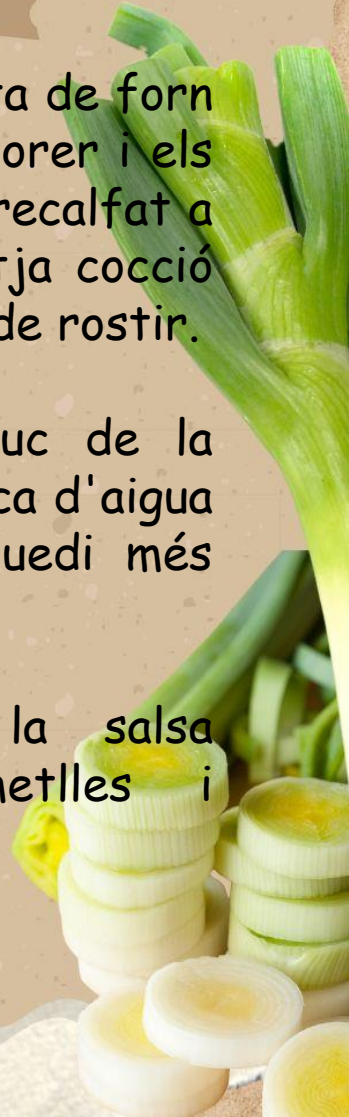
Recepte: Pollastre amb salsa de porros

1 Kg de pollastre
2 Porros
1 Ceba
50 ml Vi blanc
2 Alls
Ametlla llaminada
Llorer
Sal i pebre al gust

- ✓ Posar el pollastre en una safata de forn i afegir la ceba, el porro, el llorer i els alls picats, rostir en el forn precalfat a 180° durant 30 minuts. A mitja cocció afegir una mica de vi i acabar de rostir.
- ✓ Retirar les verdures i el suc de la safata del forn, afegir una mica d'aigua i triturar. Perquè la salsa quedi més fina passar pel xinès.
- ✓ Napar el pollastre amb la salsa resultant. Fregir les ametlles i distribuir-les sobre la salsa.

Sabies que...

- ❑ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ❑ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou amb pasta s/gluten	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Truita francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons s/gluten	Rap a la marinera s/gluten	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida		Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de peix i marisc (Brou natural)	Crema de verdures	Espaguetis s/gluten gratinats amb verdures
Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja	Pollastre amb salsa de porros	Truita de carbassó	Llom rostit amb salsa	Llenguadina a la llimona
Pa s/gluten	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/gluten
Fruita de temporada	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties s/gluten estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons s/gluten	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa amb pasta s/gluten	Arròs a la napolitana
Truita de patata i ceba	Guisat de gall dindi	Botifarra al forn	Pollastre a la catalana	Lluç al forn amb salsa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Postre especial s/gluten	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou amb pasta s/ou	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Hamburguesa a la planxa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Rap a la marinera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida		Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de peix i marisc (Brou natural)	Crema de verdures	Espaguetis s/ou gratinats amb verdures
Espirals s/ou amb bolonyesa de soja i formatge s/ou	Pollastre amb salsa de porros	Hamburguesa a la planxa	Llom rostit amb salsa	Llenguadina a la llimona
Pa blanc	Tomàquet al forn amb orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/ou
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa amb pasta s/ou	Arròs a la napolitana
Llom a la planxa	Guisat de gall dindi	Botifarra al forn	Pollastre a la catalana	Lluç al forn amb salsa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Postre especial s/ou	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Truita francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Rap a la marinera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	
Fruita de temporada	Pa integral	logurt s/lactosa	Pa integral	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de peix i marisc (Brou natural)	Crema de verdures	Espaguetis saltejats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge	Pollastre amb salsa de porros	Truita de carbassó	Llom rostit amb salsa	Llenguadina a la llimona
Pa blanc	Tomàquet al forn amb orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa de Nadal	Arròs a la napolitana
Truita de patata i ceba	Guisat de gall dindi	Botifarra al forn	Pollastre a la catalana	Lluç al forn amb salsa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/lactosa	Postre especial s/làctics	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Truïta francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Rap a la marinera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	logurt de soia	Pa integral	
Fruïta de temporada	Fruïta de temporada		Fruïta de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de peix i marisc (Brou natural)	Crema de verdures	Espaguetis saltejats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge	Pollastre amb salsa de porros	Truïta de carbassó	Llom rostit amb salsa	Llenguadina a la llimona
Pa blanc	Tomàquet al forn amb orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics
Fruïta de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruïta de temporada	logurt de soia	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa de Nadal	Arròs a la napolitana
Truïta de patata i ceba	Guisat de gall dindi	Botifarra al forn	Pollastre a la catalana	Lluç al forn amb salsa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	logurt de soia	Postre especial s/làctics	Fruïta de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Truita francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Rap a la marinera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa blanc	logurt natural	Pa blanc	
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de peix i marisc (Brou natural)	Crema de verdures	Espaguetis gratinats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja	Pollastre amb salsa de porros s/ameïlla	Truita de carbassó	Llom rostit amb salsa	Llenguadina a la llimona
Pa blanc	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Fruita de temporada	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa de Nadal	Arròs a la napolitana
Truita de patata i ceba	Guisat de gall dindi	Botifarra al forn	Pollastre al forn	Lluç al forn amb salsa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Postre especial s/f.secs	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Truita francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Hamburguesa a la planxa	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	logurt natural	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de verdures	Crema de verdures	Espaguetis gratinats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja	Pollastre amb salsa de porros	Truita de carbassó	Llom rostit amb salsa	Hamburguesa a la planxa
Pa blanc	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa de Nadal	Arròs a la napolitana
Truita de patata i ceba	Guisat de gall dindi	Botifarra al forn	Pollastre a la catalana	Llom a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Boletes de Xocolata	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				



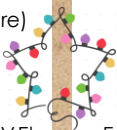


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures Pollastre rostit Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Festiu
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons estofats amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc logurt natural	Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Boletes de Xocolata	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				



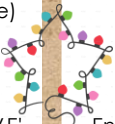


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou de pollastre amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Truita francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Rap a la marinera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida		Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de peix i marisc	Crema de verdures	Espaguetis gratinats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja	Pollastre amb salsa de porros	Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal a la planxa	Llenguadina a la llimona
Pa blanc	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa de Nadal (Brou de pollastre)	Arròs a la napolitana
Truita de patata i ceba	Guisat de gall dindi	Hamburguesa vegetal	Pollastre a la catalana	Lluç al forn amb salsa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Boletes de Xocolata	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				



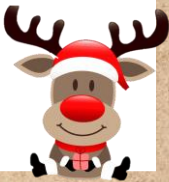


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa de brou de pollastre amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Pollastre rostit	Truita francesa	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Rap a la marinera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	
Fruita de temporada	Pa integral	logurt de soia	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de peix i marisc (Brou natural)	Crema de verdures	Espaguetis saltejats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge	Pollastre amb salsa de porros	Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal a la planxa	Llenguadina a la llimona
Pa blanc	Tomàquet al forn amb orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat s/làctics
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa de Nadal (Brou de pollastre)	Arròs a la napolitana
Truita de patata i ceba	Guisat de gall dindi	Hamburguesa vegetal	Pollastre a la catalana	Lluç al forn amb salsa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Seques amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Boletes de Xocolata	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa vegetal amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Croquetes d'espínacs	Truita francesa	Llegums estofats amb verdures	Rollets de primavera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida		Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb carbassa	Paella de verdures	Crema de verdures	Espaguetis gratinats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja	Rollets de primavera	Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal a la planxa	Croquetes d'espínacs
	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Lenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa vegetal amb pasta	Arròs a la napolitana
Truita de patata i ceba	Llegums estofats amb verdures	Hamburguesa vegetal	Canelons vegetals gratinats	Rollets de primavera
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Seques amb all i julivert		Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Boletes de Xocolata	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Mongetes seques amb patates	Sopa vegetal amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Festiu
Croquetes d'espínacs	Truita francesa	Llegums estofats amb verdures	Rollets de primavera	
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Bufet d'amanida		Enciam i olives amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates	Cigróns estofats amb carbassa	Paella de verdures	Crema de verdures	Espaguetis gratinats amb verdures
Espirals amb bolonyesa de soja	Rollets de primavera	Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal a la planxa	Croquetes d'espínacs
Pa blanc	Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE'	Sopa vegetal amb pasta	Arròs a la napolitana
Truita de patata i ceba	Llegums estofats amb verdures	Hamburguesa vegetal	Canelons vegetals gratinats	Rollets de primavera
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa blanc	Seques amb all i julivert	Pa integral	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Boletes de Xocolata	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil)	Crema de carbassó s/ceba	Sopa de pollastre amb fideus	Arròs amb oli i orenga	Festiu
Pollastre al forn	Truita francesa	Vedella a la planxa amb xampinyons	Rap al forn	
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam i cogombre amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	
9	10	11	12	13
Bledes amb patates	Patata amb carbassa oli i orenga	Arròs saltat amb pernil	Sopa de fideus	Espaguetis amb bròquil i xampinyons
Hamburguesa a la planxa	Pollastre al forn	Truita de carbassó s/ceba	Llom rostit s/salsa	Llenguadina al forn
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
16	17	18	19	20
Llenties i patata	Crema de porros s/ceba amb crostons	Coliflor amb patata i 'OOVE'	Sopa de Nadal	Arròs saltat amb bacó
Truita de patates s/ceba	Gall dindi a la planxa amb xampinyons	Botifarra al forn	Pollastre a forn	Lluç al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
Vacances de Nadal 				

