



COR DE MARIA MATARÓ– Octubre 25

Infantil: Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Croquetes de pernil Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa amb pasta Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	30 Crema de pèsols Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patates xips Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Primària i Secundària: Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pastà integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soja) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soja Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espinacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa amb pasta Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	30 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patates xips Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta s/g (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada
6 Pasta s/gluten amb saltejat de verdures i soia s/gluten Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Pizza s/gluten de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	15 Llenties s/gluten estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa de picadillo s/gluten Pollastre amb samfaina Patates grill s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons s/gluten Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada	21 Espirals s/gluten gratinats amb verdures Pernillets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa s/gluten Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
27 Llenties s/gluten guisades amb patata Peix al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de llegums s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	29 Sopa amb pasta s/gluten Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda'	30 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Pollastre amb salsa de castanyes s/gluten Patates xips Pa s/gluten Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta s/ou (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Pasta s/ou amb (saltejat de verdures i soia) Pollastre a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures s/ou dur Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos s/ou Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Hamburguesa a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	16 Sopa de picadillo s/ou Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals s/ou gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Peix al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa amb pasta s/ou Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural 'La Fageda'	30 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patates xips Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc logurt s/lactosa	9 Crema de pèsols Pizza s/lactosa de pernil Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Peix al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa amb pasta Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa	30 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes s/làctics Patates xips Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Iogurt de soia	9 Crema de pèsols Pizza s/làctics de pernil Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Peix al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa amb pasta Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia	30 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes s/làctics Patates xips Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos s/f.secs Pa blanc Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa blanc Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Sopa amb pasta Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	30 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre al forn Patates xips Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense Peix ni Marisc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit i a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà (s/salsa perirris) amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil Estofat de porc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Llom a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Saltejat de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa amb pasta Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	30 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patates xips Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Hamburguesa d'au a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Pizza de formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa d'au amb ou ratllat Pollastre amb samfaina Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil s/carn Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Hamburguesa d'au a la planxa Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espínacs Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa d'au amb pasta Wok de gall dindi amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	30 Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patates xips Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense Porc i PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro)	Arròs a la napolitana	Crema de pastanaga ECO
		Hamburguesa d'au a la planxa	Truita de patata i ceba	Patata panadera amb bolonyesa de soia s/formatge
		Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
		Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
		logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia)	Patates estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Crema de pèsols	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)
Truita francesa	Salsitxes d'au s/làctics a la planxa	Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur	Pizza de gall dindi s/làctics	Bacallà al forn
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert		Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Crema de porros amb poma	Llenties estofades amb moniato	Sopa d'au amb ou ratllat	Trinxat de bròquil s/carn
Lluç al forn	Chili vegà s/formatge amb topopos s/làctics	Truita de patata i ceba	Pollastre amb samfaina	Saltejat de llegums
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patates grill	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Crema de verdures amb crostons	Espirals integrals gratinats amb verdures	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Minestra de verdures	Mongetes seques estofades amb verdures
Hamburguesa d'au a la planxa	Pemilets de pollastre a l'allet	Peix fresc	Cigrons amb bolonyesa de soia s/formatge	Truita d'espinacs
Mongetes seques amb all i julivert	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Llenties guisades amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Sopa d'au amb pasta	Pèsols saltejats amb gall dindi	Crema de carbassa ECO amb crostons
Peix al forn	Saltejat de llegums	Wok de gall dindi amb verdures	Truita de carbassó	Pollastre amb salsa de castanyes s/làctics
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patates xips
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Sense Carn

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Pizza de formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa vegetal amb pasta i ou ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil s/carn Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Hamburguesa vegetal a la planxa Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Saltejat de llegums Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Peix fresc Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Truita d'espinaç Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa vegetal amb pasta Wok de soia amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	30 Pèsols amb patates Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Vegetarià

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	2 Arròs a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga ECO Patata panadera amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Trita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	9 Crema de pèsols Pizza de formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita Eco de temporada	10 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Crema de verdures amb crostons Pa blanc Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Saltejat de verdures amb patata i fruits secs Pa blanc Fruita de temporada	14 Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos Pa integral Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb moniato Trita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda' 	16 Sopa vegetal amb pasta i ou ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Patates grill Pa integral Fruita de temporada	17 Trinxat de bròquil s/carn Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Hamburguesa vegetal a la planxa Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	21 Espirals integrals gratinats amb verdures Saltejat de llegums Pa integral Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Amanida verda amb formatge Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	23 Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	24 Mongetes seques estofades amb verdures Trita d'espinaç Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27 Llenties guisades amb patata Crema de verdures Pa blanc Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Sopa vegetal amb pasta Wok de soia amb verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural 'La Fageda'	30 Pèsols amb patates Trita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Crema de carbassa ECO amb crostons Saltejat de llegums Pa blanc Fruita de temporada





COR DE MARIA MATARÓ – Octubre 25

Menú Baix en Fructosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Amanida de pasta (pernil i olives)	Arròs blanc amb xampinyons	Crema de carbassa s/ceba
		Llom rostit s/salsa	Trita de patates s/ceba	Gall dindi a la planxa
		Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'
		Pa blanc	Pa blanc	Pa blanc
		logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre	logurt natural s/sucre
6	7	8	9	10
Espaguetis blancs saltejats amb carbassó	Patates estofades amb verdures (carbassó i bròquil)	Bledes amb patata	Crema de carbassó s/ceba	Arròs blanc a la milanesa (xampinyons i formatge)
Trita francesa amb formatge	Salsitxes a la planxa	Pollastre a la planxa	Pizza de pernil i formatge s/tomàquet	Bacallà al forn
Enciam amanit amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i cogombre 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
13	14	15	16	17
Arròs blanc amb xampinyons	Crema de carbassó s/ceba	Llenties i patata	Sopa d'au amb pasta i ou ratllat	Trinxat de bròquil
Lluç al forn	Hamburguesa a la planxa	Trita de patates s/ceba	Pollastre al forn	Llom a la planxa
Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Patates grill	Enciam i olives 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
20	21	22	23	24
Crema de carbassó s/ceba	Espirals blancs gratinats amb verdures (carbassó i bròquil)	Arròs tres delícies (truita i gall dindi)	Bledes amb patates	Patata saltejada amb bacó
Botifarra al forn	Pernils de pollastre al forn	Peix fresc	Gall dindi a la planxa	Trita d'espínacs s/ceba
Patata al forn	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives 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
27	28	29	30	31
Llenties i patata	Arròs blanc amb xampinyons	Sopa d'au amb pasta	Espinacs amb patates i pernil	Crema de carbassa ECO s/ceba amb crostons
Peix al forn	Llom a la planxa	Wok de gall dindi amb verdures (carbassó i bròquil)	Trita de carbassó s/ceba	Pollastre al forn
Enciam amanit amb 'OOVE'	Enciam i cogombre amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam amanit amb 'OOVE'	Patates xips
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

