



# COR DE MARIA LA BISBAL

Gener 2025

Nutricionista Cristina Tobar

## Primària i Secundària Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
	<b>Festiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</li> <li>🍷 Truita francesa</li> </ul> Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Escudella</li> <li>🍷 <b>Pollastre</b> rostit a la cassola</li> </ul> Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Mongeta tendra amb patata</li> </ul> Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>
13	14	15	16	17
Llenties estofades amb verdures <ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Truita de carbassó</li> </ul> Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi) <ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Bacallà a la llauna</li> </ul> Enciam i brots de soia 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	Fideuada de verdures <b>Pollastre</b> rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' 🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons <b>Hamburguesa mixta</b> a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Bròquil amb patata <b>Llom</b> rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Sopa de brou de pollastre</li> <li>🍷 <b>Pollastre</b> a la farigola</li> </ul> Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Crema de carbassó amb formatge opcional <ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 <b>Mandonguilles</b> a la jardinera</li> </ul> Pa blanc Fruita de temporada	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Arròs amb verdures</li> <li>🍷 Truita de patata i ceba</li> </ul> Bufet d'amanida <b>Pa integral</b> Fruita de temporada 	Cigrons estofats amb verdures Raves de calamar Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>
27	28	29	30	31
Crema de carbassa <ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Canelons de carn gratinats</li> </ul> Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)</li> <li>🍷 Truita francesa amb formatge</li> </ul> Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)</li> </ul> Wok de <b>gall d'indi</b> saltejat amb verdures Pa blanc <b>logurt natural</b>	Tallarins al estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	<ul style="list-style-type: none"> <li>🍷 Mongetes seques amb patates</li> </ul> <b>Pollastre</b> rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba 🍷 Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	9 🍷 Escudella 🍷 <b>Pollastre</b> rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	10 🍷 Mongetes tendres amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>
13 Llenties estofades amb verdures 🍷 Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi) 🍷 Bacallà a la llauna Enciam i brots de soja 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	15 Fideuada de verdures <b>Pollastre</b> rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	16 Minestra saltada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' 🌱 Espirals amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons <b>Hamburguesa mixta</b> a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata <b>Llom</b> rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 🍷 Sopa de brou de pollastre 🍷 <b>Pollastre</b> a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional 🍷 <b>Mandonguilles</b> a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	23 🍷 Arròs amb verdures 🍷 Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Delícies de bacallà Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>
27 Crema de carbassa 🍷 Canelons de carn gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada) 🍷 Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	29 🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Wok de <b>gall d'indi</b> saltejat amb verdures Pa blanc <b>logurt natural</b>	30 Tallarins al estil oriental (saltejat de verdures i soja) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	31 🍷 Mongetes seques amb patates <b>Pollastre</b> rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc





# 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.

## 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.

### Allgus 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.



# És temps de cols



1/2 Col  
2 Patates  
4 Tires de  
bacó  
1 All  
Sal i pebre

## Recepte: Trinxat de col

- ✓ Pelem les patates i rentem junt amb les fulles de la col.
- ✓ Posem a bullir la col trossejada amb una mica de sal. Després de 30 minuts, afegim les patates tallades i deixem bullir fins que estigui tou.
- ✓ En una paella anem daurant el bacó. Un cop torrat, daurem l'all a la mateixa paella.
- ✓ Colem la col i les patates i les trinxem amb l'ajuda d'unes varetes. Afegim el bacó i l'all, i removem en una paella a foc mitjà fins que s'evapori tota l'aigua i agafi un color marró clar.

## Sabies que...

- ❑ El consum de col manté els nostres músculs sans gràcies al seu contingut alt en glutamina.
- ❑ Les varietats de cols que trobem són dels diferents creus realitzats pels agricultors.
- ❑ Les cols de Brussel·les rep aquest nom de la capital belga, on es va conrear per primera vegada de forma generalitzada.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Escudella s/gluten Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural
13 Lenties s/gluten estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (trita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna s/gluten Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	15 Fideuada s/gluten de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza s/gluten amb bolonyesa vegana s/gluten i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons s/gluten Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre amb pasta s/gluten Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada 	24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/gluten Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa s/gluten Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa s/gluten logurt natural	30 Pasta s/gluten amb (saltejat de verdures i soia s/gluten) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <i>Festiu</i>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa
13 Lentilles estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt s/lactosa	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/làctics Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt s/lactosa
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt s/lactosa	30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	9 Escudella Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
13 Lentilles estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida  Pa blanc Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Peix arrebossat s/f.secs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
27 Crema de carbassa Llom a la planxa amb patates Pa blanc Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural	30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada

10 Plats de cuina catalana

**Producte de proximitat**

**Producte Eco**

**Producte integral**





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	9 Escudella (brou de pollastre) Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
13 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Bacallà a la llauna Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Fideuada de verdures Pollastre rostit Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Sopa de brou de pollastre Pollastre a la farigola Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral Fruita de temporada 	24 Cigrons estofats amb verdures Raves de calamar Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
27 Crema de carbassa Canelons d'espinaacs gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya s/cam Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de gall d'indi saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural	30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 	7 <b>Festiu</b>	8 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Trita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	9 Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
13 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Bacallà a la llaua Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	15 Fideuada de verdures Rollets de primavera Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	16 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb crostons Estofat de llegums amb patata Pa blanc Fruita de temporada
20 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Sopa vegetal amb pasta Saltejat de llegums amb verdures Pa integral Fruita de temporada	22 Crema de carbassó amb formatge opcional Mandonguilles de peix a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Bufet d'amanida Pa integral  Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Raves de calamar Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
27 Crema de carbassa Canelons d'espínacs gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Trinxat de la Cerdanya s/carn Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada 	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Wok de soia saltejat amb verdures Pa blanc logurt natural	30 Tallarins a l'estil oriental (saltejat de verdures i soia) Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	31 Mongetes seques amb patates Rollets de primavera Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada

