



MENÚ:

BASAL

FUNDACIÓ COR DE MARIA

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125

FESTIU 01

02  
DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ

FESTIU 03

Mongetes verdes saltejades amb patates a la gallega 06

Truita de formatge

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g  
AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:2,9g

Arròs amb salsa de tomàquet 07

Lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g  
AGS:2,3g - Azúcares:15,0g - Sal:1,4g

Crema de carbassó 08

Espaguetis a la marinera

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g  
AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,2g

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) 09

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g  
AGS:10,0g - Azúcares:22,1g - Sal:2,3g

MENÚ ESPECIAL DE PRIMAVERA 10

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)

Nuggets de pollastre

Patates xips

Pa blanc/integral i Gelat de gel

Llenties estofades 13

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g  
AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, blat de moro i formatge fresc 14

Bunyols de bacallà

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

715,2Kcal - Prot:12,8g - Lip:22,4g - HC:112,0g  
AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:2,2g

Espirals a la bolonyesa vegetal 15

Caldereta de rap i calamars

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

611,9Kcal - Prot:35,0g - Lip:12,8g - HC:85,4g  
AGS:0,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates 16

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g  
AGS:5,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga 17

Truita de tonyina

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

665,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:28,4g - HC:57,4g  
AGS:1,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

Arròs a l'hortelana 20

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g  
AGS:1,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,0g

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel) 21

Ous durs amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

709,2Kcal - Prot:31,8g - Lip:29,4g - HC:75,9g  
AGS:9,7g - Azúcares:13,1g - Sal:2,6g

Crema de carbassa 22

Botifarra a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

694,4Kcal - Prot:21,7g - Lip:33,6g - HC:72,1g  
AGS:10,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

Amanida de patata (amb tomàquet, ceba i pebrot) 23

Lluç a la romana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g  
AGS:7,0g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 24

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g  
AGS:2,8g - Azúcares:20,6g - Sal:1,4g

Llenties estofades 27

Nuggets de pollastre

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g  
AGS:4,9g - Azúcares:20,0g - Sal:2,0g

Crema de porro i poma 28

Pit de pollastre a la planxa

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g  
AGS:2,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,8g

Ensaladilla russa 29

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

582,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:12,9g - HC:69,9g  
AGS:3,6g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

Arròs amb verdures 30

Bacallà a la llauna

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g  
AGS:5,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

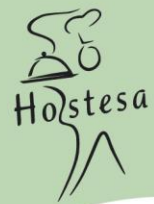
Tallarines amb salsa de formatge i ceba 31

Truita de patata i ceba

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

785,8Kcal - Prot:26,2g - Lip:29,2g - HC:99,0g  
AGS:6,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



### SEGONS PLATS



### POSTRES



Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)