



MENÚ:

SENSE PLV NI OU

FUNDACIÓ COR DE MARIA

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n^o CAT001125

FESTIU

DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

FESTIU

Mongetes tendres amb patates
saltejades a la gallega **06**

Gall al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **08**

Espaguetis a la marinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i
pebrot) **09**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL AL PATI **10**

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

Pit de pollastre al forn

Patates xips

Pa blanc/integral i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verdures **13**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, blat de
moro i tonyina **14**

Filet de gall dindi amb salsa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **15**

Caldereta de rap i calamars amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **16**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes
provençals

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba
i pastanaga **17**

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs a l'hortelana **20**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis amb espinacs **21**

Gall al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de carbassa **22**

Cinta de llom a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i
ceba **23**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga
baby **24**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb patates **27**

Pit de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de porro amb poma **28**

Pit de pollastre al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **29**

Magra de porc amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb verdures **30**

Bacallà a la llauna

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

Tallarines aglio-olio **31**

Filet de lluç a la planxa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



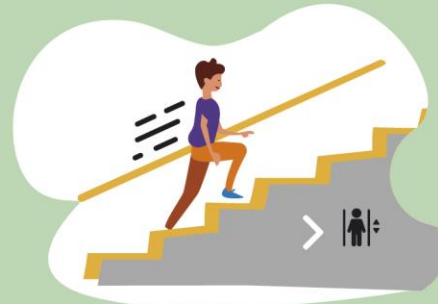
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura >	pasta/arròs
pasta/arròs >	verdura
llegums >	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou >	carn peix
peix >	ou carn
llegums >	verdura ou
carn >	ou peix

POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com