



MENÚ:

SENSE LACTOSA

FUNDACIÓ COR DE MARIA

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

FESTIU

DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

FESTIU

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

Truita francesa casolana

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Luç 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**

Salsitxes d'au sense gluten, lactosa ni ou
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 arrebossat casolà

Patates xips

Pa blanc/integral i Gelatina 0% sucre

Llentíes amb verdures **13**

Llom arrebossat

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**

Pernillets de pollastre al forn amb herbes
provençals

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Truita de tonyina

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs a l'hortelana **20**

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis amb espinacs **21**

Ous durs amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de carbassa **22**

Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la
planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Filet de luç a la romana

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

Llentíes 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 russa **29**

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou 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**

Truita de patata i ceba

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



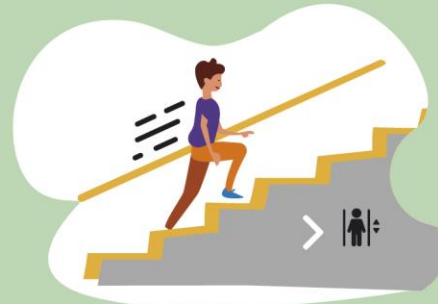
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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
llegums	ou
carn	verdura
	ou
	peix

POSTRES

fruita	lacti



www.hostesa.com