



# MENÚ:

BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC

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 01

DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ 02

FESTIU 03

Mongetes tendres saltejades amb  
pernil dolç 06  
Truita francesa amb formatge  
Rodes de tomàquet i olives negres  
No pa i Gelatina 0% sucre

Minestra de verdures al vapor 07  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i blat de moro  
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de carbassó 08  
Carn magra a la planxa  
Samfaina  
No pa i Gelatina 0% sucre

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i  
pebrot) 09  
Salsitxes d'au al forn  
Enciam i pastanaga  
No pa i Gelatina 0% sucre

MENÚ ESPECIAL AL PATI 10  
Xampinyons saltejats amb bacó  
Pit de pollastre al forn  
Enciam i cogombre  
No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verdures 13  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i pastanaga  
No pa i Gelatina 0% sucre

Xampinyons saltejats amb ceba 14  
Filet de gall dindi amb salsa  
Tomàquet amanit  
No pa i Gelatina 0% sucre

Bròquil saltejat amb ceba i pernil salat 15  
Rap al forn  
Enciam iceberg  
No pa i Gelatina 0% sucre

Col saltejada amb allets i bacó 16  
Pernilets de pollastre al forn amb herbes  
provençals  
Enciam i tomàquet  
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes blanques saltejades amb ceba  
i pastanaga 17  
Truita de tonyina  
Enciam i blat de moro  
No pa i Gelatina 0% sucre

Coliflor saltejada amb pernil salat 20  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
No pa i Gelatina 0% sucre

Cigrons amb verdures 21  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Enciam i blat de moro  
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de carbassa 22  
Botifarra a la planxa  
Mongetes tendres amb allada  
No pa i Gelatina 0% sucre

Amanida variada amb ou 23  
Filet de lluç a la planxa  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
No pa i Gelatina 0% sucre

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga  
baby 24  
Estofat de gall dindi  
Enciam i tomàquet  
No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verdures 27  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i blat de moro  
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de porro amb poma 28  
Pit de pollastre al forn  
Enciam i olives  
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes tendres saltejades amb pernil  
salat 29  
Magra de porc amb tomàquet  
No pa i Gelatina 0% sucre

Xampinyons saltejats amb ceba 30  
Bacallà al forn  
Enciam i pastanaga  
No pa i Gelatina 0% sucre

Empedrat de cigrons amb tonyina  
(tomàquet, ceba i pebrot) 31  
Truita francesa casolana  
Tomàquet amanit  
No pa i Gelatina 0% sucre



# 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**



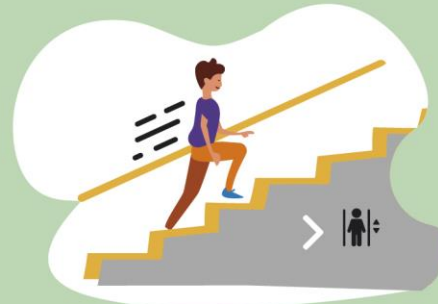
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



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