



# MENÚ:

SENSE OU

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**  
  
Gall al forn  
  
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 al forn  
  
Patates xips  
  
Pa blanc/integral i Gelat de gel

Llenties amb verdures **13**  
  
Cinta de llom a la planxa  
  
Enciam i pastanaga  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, pastanaga,  
blat de moro i formatge **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 natural

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 natural

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 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**  
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 natural

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
llegums	ou
carn	verdura
	ou
	peix

### POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



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