



MENÚ:

SENSE PORC

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 01

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ 02

FESTIU 03

Mongetes tendres amb patates saltejades a la gallega **06**
Truita francesa amb formatge
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**
Salsitxes d'au al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL AL PATI 10
Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
Nuggets de pollastre
Patates xips
Pa blanc/integral i Gelat de gel

Llenties amb verdures **13**
Remenat de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, pastanaga, blat de moro i formatge **14**
Bunyols de bacallà
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 natural

Arròs a l'hortelana **20**
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis a la florentina **21**
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa **22**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Llenties amb patates **27**
Nuggets de pollastre
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 de vedella 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 amb salsa de formatge i ceba **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



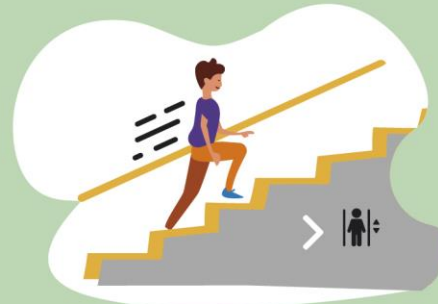
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 | ou carn |
| llegums | verdura ou |
| carn | ou peix |

POSTRES

| | |
|--------|-------|
| fruita | lacti |
|--------|-------|

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com