



MENÚ:

BAIXA EN COLESTEROL

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**
Truita francesa casolana
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Filet de lluç a la planxa
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
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Gelatina 0% sucre

Bròquil saltejat amb patates **13**
Llenties amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, pastanaga,
blat de moro i formatge **14**
Pit de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **15**
Rap al forn
Enciam iceberg
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**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral iiogurt descremat
natural

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

Espaguetis amb espinacs **21**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral iiogurt descremat
natural

Crema de carbassa **22**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Patates panaderes al forn
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**
Pit de gall dindi al forn
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**
Carn magra a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa **30**
Bacallà al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral iiogurt descremat natural

Tallarines aglio-olio **31**
Truita francesa casolana
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