



## MENÚ:

SENSE OU DUR NI ARRÒS

FUNDACIÓ COR DE MARIA

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n<sup>o</sup> CAT001125

FESTIU

DIÀ DE  
LLIBRE  
DISPOSICIÓ

FESTIU

Mongetes tendres amb patates  
saltejades a la gallega **06**  
Trita francesa amb formatge  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures al vapor **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 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

Lenties amb verduretes **13**  
Llom arrebossat  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Xampinyons saltejats amb ceba **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**  
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**  
Trita de tonyina  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Coliflor saltejada amb pernil salat **20**  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis a la florentina **21**  
Trita francesa amb formatge  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa **22**  
Botifarra 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

Lenties amb xoriço **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 al vapor (mongeta verda,  
pastanaga, patata i pèsols) **29**  
Mandonguilles amb tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Xampinyons saltejats amb ceba **30**  
Bacallà a la llauna  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **31**  
Trita 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](http://www.hostesa.com)