



MENÚ:

SENSE PEIX

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 amb formatge

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **08**

Espaguetis bolonyesa

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)

Pit de pollastre arrebossat casolà

Patates xips

Pa blanc/integral i Gelat de gel

Llenties amb verdures **13**

Llom arrebossat

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**

Tall rodó de vedella a la planxa

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 i logurt natural

Arròs a l'hortelana **20**

Pernilets 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**

Botifarra a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Cinta de llom 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 xoriço **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 amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb verdures **30**

Tall rodó de vedella a la planxa

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