



# MENÚ:

SENSE MARISC

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

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

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

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

Lenties amb xoriço **27**  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i blat de moro  
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

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

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

Crema de porro amb poma **28**  
Pit de pollastre al forn  
Patates al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

Crema de carbassó **08**  
Espaguetis bolonyesa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **15**  
Rap al forn  
Enciam iceberg  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Ensaladilla russa **29**  
Mandonguilles amb tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i  
pebrot) **09**  
Salsitxes d'au al forn  
Enciam i pastanaga  
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

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i  
ceba **23**  
Filet de luç a la romana  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb verdures **30**  
Bacallà a la llauna  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

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

Mongetes blanques saltejades amb ceba  
i pastanaga **17**  
Truita de tonyina  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga  
baby **24**  
Estofat de gall dindi  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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