



# MENÚ:

SENSE SAL, SALSES NI SUCRE

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

DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ

FESTIU

Mongetes tendres amb patates  
saltejades a la gallega **06**  
  
Truita francesa sense sal  
  
Tomàquet amanit  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Arròs blanc amb oli d'oliva **07**  
  
Filet de lluç a la planxa  
  
Enciam iceberg  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Crema de carbassó **08**  
  
Espaguetis a la marinera  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i  
pebrot) **09**  
  
Cinta de llom a la planxa  
  
Enciam i pastanaga  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL AL PATI **10**  
  
Espirals en blanc  
  
Pit de pollastre arrebossat casolà  
  
Enciam i cogombre  
  
Pa sense sal i Gelatina 0% sucre

Bròquil saltejat amb patates **13**  
  
Llenties amb cous cous  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Arròs blanc amb oli d'oliva **14**  
  
Pit de gall dindi al forn  
  
Tomàquet amanit  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Espirals en blanc **15**  
  
Rap al forn  
  
Enciam iceberg  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **16**  
  
Pernilets de pollastre al forn amb herbes  
provençals  
  
Enciam i tomàquet  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba  
i pastanaga **17**  
  
Truita francesa sense sal  
  
Enciam iceberg  
  
Pa sense sal i logurt natural

Arròs a l'hortelana **20**  
  
Pernilets de pollastre al forn  
  
Enciam i pastanaga  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Espaguetis en blanc **21**  
  
Truita francesa sense sal  
  
Enciam iceberg  
  
Pa sense sal i logurt natural

Crema de carbassa **22**  
  
Cinta de llom a la planxa  
  
Patates panaderes al forn  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i  
ceba **23**  
  
Filet de lluç a la planxa  
  
Enciam iceberg  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga  
baby **24**  
  
Pit de gall dindi al forn  
  
Enciam i tomàquet  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Llenties amb patates **27**  
  
Pit de gall dindi al forn  
  
Enciam iceberg  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Crema de porro amb poma **28**  
  
Pit de pollastre al forn  
  
Patates al forn  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor (mongeta verda,  
pastanaga, patata i pèsols) **29**  
  
Carn magra a la planxa  
  
Enciam i tomàquet  
  
Pa sense sal i Fruita fresca

Arròs amb carbassa **30**  
  
Filet de lluç a la planxa  
  
Enciam i pastanaga  
  
Pa sense sal i logurt natural

Tallarines aglio-olio **31**  
  
Truita francesa sense sal  
  
Tomàquet amanit  
  
Pa sense sal 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](http://www.hostesa.com)