

**MENÚ:**

BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

OCTUBRE 2023

DILLUNS

Minestra de verdures al vapor **02**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

DIMARTS

Crema de mongetes blanques **03**
Daus de pollastre adobat al forn
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

DIMECRES

Amanida variada amb ou **04**
Seitons a la planxa
Tomàquet amanit
No pa i Gelatina 0% sucre

DIJOUS

Bròquil saltejat amb pernil salat **05**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

DIVENDRES

Cigrons amb verdures **06**
Truita de formatge
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb carbassa **09**
Truita francesa casolana
Rodes de tomàquet i olives negres
No pa i Gelatina 0% sucre

Minestra de verdures al vapor **10**
Bacallà al forn
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Col saltejada amb allets i bacó **11**
Mandonguilles a la jardinera
No pa i Gelatina 0% sucre

FESTIU**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIO**

Xampinyons saltejats amb ceba i pernil **16**
Bacallà al forn
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

Sopa de verdures amb cigrons **17**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes tendres amb allada **18**
Pollastre rostit amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives
verdes
No pa i Gelatina 0% sucre

Cigrons saltejats amb ceba **19**
Gall al forn
Tomàquet rostit
No pa i Gelatina 0% sucre

Pèsols saltejats amb pernil salat **20**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert **23**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de temporada (moniato, carbassa
i porro) **24**
Daus de pollastre adobat al forn
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verdurettes **25**
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Minestra de verdures saltejades **26**
Maires a la planxa
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes tendres amb pastanaga al
vapor **27**
Pollastre amb salsa de formatges
Xampinyons saltejats amb all i julivert
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema Saint Germain **30**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

DINAR CASTANYADA **31**
Espinacs saltejats amb pernil salat
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb
enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre



CreEa 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