

**MENÚ:**

BAIXA EN COLESTEROL

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

OCTUBRE 2023

DILLUNS

Espirals amb tomàquet **02**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Crema de mongetes blanques **03**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb verdures **04**
Seitons a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Bròquil al vapor amb patata **05**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

DIVENDRES

Cigrons amb verdures **06**
Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **09**
Truita francesa casolana
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **10**
Bacallà al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **11**
Filet de vedella a la planxa
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
FESTIU

13
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Llaços amb verdures **16**
Bacallà al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **17**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **18**
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **19**
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **20**
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **23**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **24**
Contraçuixa de pollastre al forn
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes **25**
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Espirals napolitana **26**
Maires a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **27**
Pit de pollastre al forn
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **30**
Arròs a la milanesa veggio
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR CASTANYADA **31**
Pasta amb tomàquet
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt descremat natural



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